



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция самооценки у обучающихся  
актерскому мастерству в условиях театральной школы**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Психология образования»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

65,39 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

«20» 06 2022 г.

зав. кафедрой ТиПП

Кондратьева Ольга Александровна

Выполнила:

студентка группы ЗФ-510/099-5-1

Осипова Полина Александровна

Научный руководитель:

кандидат психологических наук

Шаяхметова Валерия Каусаровна

Челябинск

2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ В УСЛОВИЯХ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе.....	9
1.2 Возрастные особенности самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.....	16
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ В УСЛОВИЯХ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	32
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования....	37
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ В УСЛОВИЯХ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.....	45
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	51
3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогу и обучающимся по групповой и самостоятельной коррекции самооценки...56	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	69

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Методики диагностики самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.....78

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Результаты исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.....82

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.....84

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы после реализации программы.....93

## ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблемы развития регулятивных процессов приобретают все большее значение. Они дают возможность человеку быть настоящим субъектом своей деятельности и поведения, а также в независимости ни от чего и ни от кого определять возможности собственного становления, пути и средства их использования. Самооценка, обуславливающая направление и уровень активности субъекта, становление его ценностных ориентации, личностных смыслов и в конечном итоге предел его достижений, занимает главное место среди таких факторов, которые являются условием формирования механизмов саморегуляции.

Индивиду достаточно интересно заниматься исследованием специфичности собственной личности – это и темперамент, и самооценка, и эмоциональное состояние, и интеллект и многое другое. Именно в связи с этим возникли достаточно большое количество методик исследования личности и самооценки, в частности, а также техники и различные способы коррекции самооценки.

В отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе проблеме изучения самооценки посвящено большое количество исследований. В зарубежных психолого-педагогических исследованиях по проблеме самооценки мы можем увидеть доводы о влиянии на формирование самооценки проживания успешного или неудачного опыта актуальных норм и ценностей общества, а в большей степени – уровня успешности в сравнении с окружающими (И.В. Аткинсон, Т. Парсонс, Р. Стренч, Т.М. Карлсмит). Также, учеными отмечается определение самооценкой возникновения ощущений внешней убежденности уровня тревожности, эффективности деятельности в ситуациях, сопряженных с риском, а также уровень притязаний личности, от которого, в свою очередь, зависит уровень сложности выбираемых и

осваиваемых навыков, выполнения поставленных индивидом задач (Г. Андерсон, Д. Бойс, Т. Дембо, М. Зеллнер, Д. Майер, Ф. Хоппе).

В трудах отечественных ученых посвященных проблеме самооценки отмечены такие факторы как динамика самооценки субъекта, функциональные связи самооценки с процессом формирования личности, взаимосвязь уровня самооценки с сформированности учебной деятельности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, В.Ф. Сафин, В.П. Левкович, С.Л. Рубинштейн, Л.С. Славина, Е.А. Серебрякова).

В последнее время актуальность данной темы возрастает, по нашему мнению, по двум причинам:

1. В век изобилия человеку все сложнее ярко заявить о себе. В данный момент ценнее и интереснее для окружающего его мира будет тот человек, который может быть выше, быстрее и сильнее других. Причем, проявляться это будет скорее вовсе не в физических характеристиках, а в наполненности личности и харизме, умении себя преподнести.

2. Общество стало намного больше времени уделять саморазвитию в самых разных областях своей основной деятельности, сопутствующих увлечений и умений.

Снова приобретает актуальность возможность всестороннего развития. Литература, искусство, музыка, наука вновь становятся важными составляющими жизни молодого поколения.

Таким образом, мы предполагаем, что активную, а главное, комфортную позицию в современном обществе может занимать только тот человек, который обладает адекватной или достаточно высокой самооценкой и, в большинстве случаев, адекватно высоким уровнем притязаний.

В связи с этим все большую популярность набирает такой вид творческой деятельности как актерское мастерство. Для современного человека большую ценность несет в себе возможность развить свои артистические навыки, харизму, дикцию. Освоить умение мыслить

творчески, мастерски подстраиваться под нестандартные ситуации и быть разным. Научиться верно и качественно подавать себя и уметь успешно предъявлять свои данные обществу, быть ярким.

В наши дни обучение актерскому мастерству стало более доступным для широких масс, но даже осваивание новых умений в театральной школе для непрофессионалов требует значительных усилий от индивидуума. Актерская подготовка предполагает тренировку всей психофизики обучающегося, для развития творческих способностей. Одним из основных условий возможности использования приобретенных навыков является наличие или развитие адекватной самооценки.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Психолого-педагогическая коррекция самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы».

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся в условиях театральной школы.

Объект: самооценка обучающихся актерскому мастерству.

Предмет: психолого-педагогическая коррекция самооценки у обучающихся в условиях театральной школы.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень самооценки, возможно, изменится, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.

Задачи исследования:

1. Изучить понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.
2. Раскрыть возрастные особенности самооценки обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы

3. Создать модель психолого-педагогической коррекции самооценки обучающихся актерскому мастерству.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

6. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Составить психолого-педагогические рекомендации педагогу и обучающимся по групповой и самостоятельной коррекции самооценки.

Методы исследования:

1) Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы, моделирование, целеполагание, обобщение.

2) Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: метод определения самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; Диагностика общей самооценки личности Г.Н. Казанцевой, «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга»

3) Математико-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

База исследования: филиал театральной школы «Образ» г. Челябинск, 12 человек, возраст 23-27 лет.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, выводов к каждой главе, заключения, списка использованных источников и приложений. Теоретическая значимость исследования определяется тем, что нами представлен подробный анализ научной литературы в сфере изучения самооценки, уточнена специфика ее проявлений и коррекции у обучающихся актерскому мастерству, разработана модель психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная в ходе исследовательской деятельности психолого-педагогическая корректирующая программа, может использоваться в образовательной деятельности системы дополнительного образования.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ В УСЛОВИЯХ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

## 1.1 Понятие «самооценка» в психолого-педагогической литературе

В психологии самооценка рассматривается совокупность человеческих мыслей о себе, которые сформировались на основе сравнения себя с окружающими. Эти представления играют важную роль в формировании образа собственного «Я» или Я-концепции.

В трудах отечественных психологов, таких, как Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, В.С. Мухина, самооценка трактуется как основа процесса самосознания, его объединяющее начало. Как личностный аспект, органично включенный в самосознание, показатель личностного уровня его развития [41].

Понятие самооценки как личностного суждения, о самоценности личности, выражающегося в сознательных суждениях индивида, в которых он пытается сформулировать свою значимость, дается С.Ю. Головиным [4, с. 148].

По А.Т. Фатуллаевой под самооценкой понимается оценка личностью самого себя, свои возможностей, качеств и положения в обществе [7, с. 87].

Наиболее емким и точным, по нашему мнению, представляется определение, данное В.С.Агаповым, который подразумевает под понятием самооценки наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает [1, с 64].

Сознательно или неосознанно, но мы всегда сравниваем себя с другими и оцениваем с позиции «лучше», «хуже» или «такой же, как все». С течением времени самооценка претерпевает изменения исходя из уровня соответствия имеющихся качеств личности запросам и ожиданиям

окружающего индивида общества. Ценятся, в первую очередь, важные и актуальные для общества качества. Так, например, в первобытном обществе, наиболее важным и естественным было охотиться лучше, чем другие, иметь высокий уровень выносливости. В настоящее же время больше ценится критическое и креативное мышление, навыки решения задач разной сложности, навык адаптивности, развитый эмоциональный интеллект. По причине того, что оценочные суждения определены нормами общества, самооценка всегда носит субъективный характер [65, с. 194].

Большинством деятелей науки в области психологии самооценка делится на адекватную и неадекватную. В том случае, если индивид имеет адекватную самооценку, то он объективно оценивает свои возможности и способности, задает себе достижимые цели, сообразно относится к личным успехам и неудачам и может с высокой вероятностью прогнозировать реакцию окружающих на свои действия. Обладая здоровой самооценкой, человек имеет возможность постигать и выражать широкий диапазон чувств и ощущать собственную ценность в обществе [13].

Если же человек обладает неадекватной самооценкой, то его самоощущение не соответствует реальности. При завышенной самооценке человек идеализирует свой образ, имеет завышенное ощущение значимости при низкой значимости окружающих. Неудачи такого индивида игнорируются им, а успехи оцениваются слишком высоко без видимой на то причины. В связи с этим повышается возможность конфликтных ситуаций и общая несогласованность с окружающими его людьми, утрачиваются значимые межличностные связи [19, с. 217].

У человека с заниженной самооценкой наблюдается повышенная зависимость от общественного мнения, неуверенность, робость, безынициативность, чувство жалости к себе, повышенная тревожность. Он не принимает себя, постоянно стремится доказать себе и окружающим собственную значимость. Такие люди негативно воспринимают критику,

зачастую все воспринимают на свой счет. Также такие индивиды имеют высокий уровень критичности к себе и окружающим. С целью скрыть заниженную самооценку личность надевает маску и использует такие методы как хвастовство, слишком громкая речь, неуместный и неестественный смех [24].

По В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякову самооценка делится на высокую, среднюю и низкую.

Люди с высокой самооценкой отличаются уверенностью в себе и собственных силах, высоким уровнем притязаний и целеустремленностью. Опирается на наличие достоинств, принимая свои недостатки, и не заостряет на последних них внимание.

Для людей с низкой самооценкой характерны такие качества, как застенчивость, склонность к депрессиям, заниженный уровень притязаний и страх неудач, увеличение значимости неудач при занижении значимости успехов [37, с. 63].

Можно выделить две функции самооценки. Первая – защитная, заключается в усвоении, при воздействии защитных механизмов, или отторжении, при внесении асинхронности в структуру личности нового опыта. Усвоенный опыт поддерживается личностью на протяжении всей жизни и изменить такие установки крайне сложно.

При осуществлении второй функции – регуляторной, осуществляется решение задач личностного выбора. Результатом этого процесса является развитие самоэффективности, которая понимается С.Ю. Головиным как суждение личности о своих способностях и возможностях, компетентности в той или иной деятельности и не является суждением о своей ценности [12, с 156].

Самооценка разбивается В.А. Калягиным на устойчивую и неустойчивую. В том случае, если самооценка не подвергается значительному изменению путем влияния на нее внешних факторов, то она

считается устойчивой. Следует отметить, что корректировать такую самооценку может быть затруднительно.

В свою очередь, наличие неустойчивой самооценки – это результат незрелости личности и высокого уровня зависимости от чужого мнения. Человек с такой самооценкой не имеет четкого представления о том, что он представляет собой как личность и его самоощущение претерпевает изменения согласно оценке окружающих [34, с. 146].

Также, самооценка связана с одной из высших потребностей личности – самоутверждением. По мнению В.И. Долговой, самоутверждение, в свою очередь, является отношением реальных достижений и уровня притязаний. Обычно личность старается достичь тех результатов, которые согласуются с ее самооценкой, что укрепляет и нормализует ее [27].

Выделение самоотношения как автономного объекта психологического анализа чаще всего осуществляется путем обозначения двух аспектов в едином процессе самооценки: процесса приобретения знаний о себе (и самих этих знаний) и процесса самоотношения. Всякая попытка человека себя охарактеризовать содержит в той или иной мере оценочный элемент, определяемый общепризнанными нормами, критериями и целями, представлениями об уровне достижений, моральными принципами, правилами поведения и т. д. Отсюда оба этих аспекта составляют целостную Я-концепцию которая определяется как совокупность всех представлений индивида о себе, связанная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции чаще всего называют образом «Я» или представлением о себе [20].

Понимание Я-концепции как набора эгоцентричных установок четко улавливается, например, например, Р. Бернсом. В соответствии с этим пониманием, три традиционно выделяемых элемента установки (когнитивный, эмоциональный и поведенческий) применительно к Я-концепции конкретизируются следующим образом:

1. Образ «Я» – представление индивида о самом себе.

2. Самооценка – субъективная оценка этого представления, интенсивность которой может варьироваться, поскольку конкретные характеристики образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, по поводу их принятия или осуждения.

3. Возможная поведенческая реакция, т. е. те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом «Я» и самооценкой [34, с. 83].

При этом самооценка, как аффективный компонент самоотношения, обусловлена тем, что ее когнитивная составляющая не воспринимается человеком нейтрально, а пробуждает в нем оценки и эмоции, интенсивность которых зависит от контекста и от самого когнитивного содержания. Предметом самовосприятия человека может быть его внешность, его способности, его социальное взаимодействие и масса других личностных проявлений. В соответствии с этим выделяется система частных самооценок. Однако, мы предполагаем, что эти отдельные самооценки, взятые в целом, сочетаются с обобщенным опытом, связанным с целостным образом «Я». Именно эта обобщенная и относительно устойчивая самооценка и является предметом психологического анализа, в большинстве исследований [47, с 297].

Так, С. Куперсмит называет самооценкой отношение личности к себе, которое формируется постепенно и приобретает привычный характер. Оно проявляется как одобрение или неодобрение, степень которого определяет убежденность индивида в своей ценности [15, с 135].

Согласно М. Розенбергу, самооценка отражает степень развития у индивида чувства самоуважения, развития чувства собственного достоинства и позитивного отношения ко всему, что находится в сфере его «Я». Следовательно, низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности [55, с. 169].

Обобщая представления о самооценке, И. С. Кон определяет ее как общий знаменатель, итогового измерения «Я», выражающимся в степени

принятия или непринятия индивидом самого себя, положительного или отрицательного отношения к себе, производного от совокупности отдельных самооценок [40, с. 59].

Но если обобщенная самооценка является производной от отдельных самооценок, то возникает вопрос, как же индивид берет эту производную, какие особенности функционирования и строения эмоционально-оценочной системы делают возможной интеграцию частных самооценок в общее чувство положительности или отрицательности отношения индивида к собственной личности. Различные попытки ответа на эти вопросы оказались тесно связанными с представлениями о построении системы самооценки.

Наиболее простое из решений этих вопросов исходит из того, что система самоотношения есть некий конгломерат частных самооценок. В соответствии с этим глобальная самооценка может быть понята и операционализирована как простая сумма частных самооценок [5].

Гораздо более распространенной точкой зрения является представление о том, что различные сферы и особенности личности, которые могут выступать в качестве объектов самооценок, неравнозначны, и самооценки играют тем большую роль, чем более значимым является оцениваемый аспект. Истоки данных представлений исторически лежат во взглядах У. Джеймса, который считал, что неуспех в малозначимых сферах мало влияет на общую самооценку. Соответствующих представлений придерживались многие исследователи. Так, С. Куперсмит указывает, что обобщенная самооценка есть сумма частных самооценок, «взвешенных» по субъективной значимости, однако, при этом отмечает, что данных, прямо подтверждающих эту гипотезу, крайне мало [39, с. 40].

Анализируя различные методы измерения глобальной самооценки, Р. Уайли пишет, что принцип простого суммирования частных самооценок, применяемый при построении диагностических процедур, является ничем иным, как проявлением теоретического невежества, и что

должны быть предприняты шаги для учета значимости пунктов и их вклада в обобщенную самооценку [12, с. 171].

М. Розенбергом была предложена так называемая интерактивная гипотеза, согласно которой влияние специфического аспекта «Я» на самооценку может быть разным в зависимости от уровня самооценки по этому аспекту и его значимости для выделяемых аспектов: их высокие уровни сильно увеличивают общую самооценку, в то время как низкие уровни частных значимых самооценок существенно снижают итоговое самоотношение. Вклад самооценок по менее значимым аспектам в обобщенную самооценку соответственно оказывается меньшим [55, с. 97].

В работах отечественных психологов П. П. Блонского, М. Я. Басова, Л. С. Выготского, Д. Н. Узнадзе еще в 20-х годах прошлого века была показана несостоятельность так называемого функционального подхода, несовместимого с принципом целостности личности, ее активности и внутреннего единства [41, с. 112].

Вопросы онтогенеза самооценки, ее структуры, функций, возможностей направленного формирования обсуждались в работах Л. И. Божович, И. С. Кона, М.И. Лисиной, А.И. Липкиной, Э. Эриксона, К. Роджерса и других психологов [15, с. 223].

В исследовании М. С. Неймарк было показано, что неадекватная высокая самооценка порождает конфликт между реальными возможностями и достижениями личности и ее притязаниями. В большом количестве работ отечественных психологов, таких как М. И. Боришевский, Г. И. Бизенков, А. В. Захарова, была раскрыта тесная связь между самооценкой и аппаратом самоконтроля при решении различного рода задач. Самооценка, как важнейший компонент структуры личности, рассматривается в контексте осознания субъектом других качеств личности, в первую очередь моральных, в работах В. Н. Мясищева, К. К. Платонова, В. А. Крутецкого [41, с. 184].

Таким образом, в нашем исследовании под самооценкой понимается оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, — ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Она формируется через оценивание индивида окружающими и ее оценочные суждения определены нормами общества. Большинство исследователей делится на адекватную и неадекватную. Последняя, в свою очередь делится на завышенную и заниженную, влияя на самоотношение. Также, можно отметить разделение на устойчивую и неустойчивую; высокую, среднюю и низкую. Самооценка имеет защитную функцию, гарантирующую индивиду стабильность, а также регуляторную, обеспечивающую защиту и отвечающую за принятие решений. Общая, глобальная самооценка имеет смесь частных самооценок, то есть может быть понята и операционализирована как простая сумма частных самооценок.

## 1.2 Возрастные особенности самооценки обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы

Театральная школа – негосударственное образовательное учреждение, в котором обучаются люди, не имеющие прямого отношения к профессиональному театру и ремеслу актера. На курс актерского мастерства приходят желающие развить навыки общения, сценической речи, а также люди, которые видят данный вид искусства интересным для себя хобби.

Возрастная группа всех обучающихся для которых открыт набор – это люди от 18 до 50 лет, но для нашего исследования была выбрана группа первого цикла обучения, учащиеся которой представляют возрастную категорию от 23 до 27 лет, что соответствует периоду ранней взрослости.

За основу в нашем исследовании мы взяли периодизацию психического развития взрослого человека Г. Крайга и А.А Реана. Они



выделяют три этапа взрослости, такие как: ранняя взрослость, которая ограничивается возрастными рамками от 20 до 40 лет; средняя взрослость – от 40 до 60 лет; поздняя взрослость и старость, начальная граница которых указывается как 60 лет [54, с. 147]. В данной работе нам необходимо более внимательно остановиться на первом периоде ранней взрослости, а точнее, на его первой части, первом десятилетии.

Ранняя взрослость является периодом, наступающий после юности и характеризующийся стабильностью в психофизиологическом, психологическом и социальном аспектах развития. На этом этапе человек активно реализует свой личностный потенциал в различных сферах жизнедеятельности. Социальная ситуация развития заключается в активном вовлечении в сферу общественного производства, в сферу трудовой деятельности, а также создании собственной семьи и воспитании детей [11, с. 152].

Субъективно социальная ситуация развития определяется стремлением к самостоятельности, независимости и, главное, ответственности. Осознание личной ответственности за свою жизнь и жизнь близких, готовность принять эту ответственность – ключевое переживание социальной ситуации развития в ранней взрослости. Данный период характеризуется тем, что по окончании юношества человек начинает входить во взрослую жизнь. Человек становится полноправным, самостоятельным членом общества, включается в общественную и профессиональную деятельность, активно овладевает новыми для себя социальными ролями, устанавливает крепкие дружественные связи и, зачастую, выбирает спутника жизни. Труд – основной вид ведущей деятельности в данный период. При этом ведущей деятельностью становится не просто привлечение к производственной жизни общества, но и максимальная реализация сущностных сил человека в процессе такой деятельности. Таким образом, речь идет о стремлении к высшим

достижениям человека в разных сферах – физической, моральной, интеллектуальной, профессиональной [15, с. 98].

Психическая жизнь в молодости отличается интенсивным развитием всех функций. Изменения происходят в познавательной сфере, развивается мышление, логика, память. Активно участвуя во всех областях социальной жизни, молодые люди начинают приобретать опыт, который способствует формированию ценностных ориентаций, жизненных стратегий, убеждений и мировоззрений. В это время начинают укрепляться нравственные критерии, оценки себя и других [3, с. 114].

Период ранней взрослости характеризуется существенными изменениями в мотивационной сфере человека. Этот возрастной период считается оптимальным временем для самореализации. На этапе ранней взрослости личность выбирает цели и средства их достижения, связанные с различными компонентами своего «Я», и оценивает успешность своих действий в соответствии с Я-концепцией. Во всех сферах жизни обнаруживается сильное стремление к личностной экспансии, самовыражению. В первую очередь эти тенденции отчетливо проявляются в осуществлении профессионального самоопределения и начале самостоятельной профессиональной карьеры [7, с. 68].

Если рассматривать этот жизненный отрезок относительно половой принадлежности, то можно отметить, что у мужчин с возрастом снижается ценность друзей, но повышается ценность счастливой семейной жизни и любви. Интерес к работе и повышению квалификации остается неизменным [65].

Из обобщения экспериментальных исследований отечественных и зарубежных ученых И.С. Кон делает вывод, что мужской Я-образ содержит преимущественно информацию о значимости «Я» в трудовых, деловых, спортивных и сексуальных сферах. Молодые женщины в Я-образе отражают преимущественно то, насколько они внешне привлекательны. Молодые мужчины склонны переоценивать свои

качества, будь то положение в группе или личные способности. Женские самооценки обычно более скромны и реалистичны [40].

С точки зрения И.С. Кона, завышенные самооценки помогают мужчинам соответствовать стереотипам маскулинности. На смену романтическим ценностям юности приходят более практические ценности материального обеспечения, карьерных достижений. У мужчин Я-концепция отмечается большей направленностью на самоактуализацию в творчестве, а Я-образ моделирует и осознает себя преимущественно в таких сферах, как работа, любовь, познание, с некоторым игнорированием Я-образа, связанного с семейными ролями.

У женщин Я-концепция, наряду с «мужскими» типами направленности самоактуализации, такими как познание и творчество, содержит и специфические женские модели Я-образа, связанные с семьей, любовью, материально обеспеченной жизнью. Женщины больше, чем мужчины, нуждаются в интимности и доверительности отношений с конкретным человеком. Это позволяет считать, что Я-концепция женщин более индивидуализированна, в отличие от мужской, более социализированной. Если реальный Я-образ женщины достаточно далек от идеальной модели Я-образа, то она чувствует свою ущемленность больше, чем мужчина. Кроме того, женщины чаще используют психологические защиты, стабилизирующие Я-концепцию, маскирующие самовосприятие неудовлетворительной реальности [40].

Способность сублимироваться также лучше развита у женщин, в то время как психологические защиты мужчин более прямолинейны в своей рациональности или иррациональности. Степень удовлетворенности своим телесным Я-образом непременно отражается на общей самооценке молодых людей. От этого во многом зависит их самоощущение благополучия и счастья. Считается, что физическая привлекательность для женщин этого возраста является более значимой, чем для мужчин, поскольку успешность женщины больше зависит от ее способности

вступать в прочный союз с женщиной, в то время как успешность мужчины определяется его личными достижениями [55].

Такие события, как выбор профессии, создание семьи, рождение детей, требуют от личности принятия ответственных решений, сложившейся системы ценностей.

Совершенно ясно, что на выбор столь существенных решений не может не оказывать влияние самооценка субъекта. Поэтому представляется весьма актуальным изучение того, как человек указанного возраста оценивает себя, насколько благоприятна его самооценка, каково ее содержание. Кроме того, возникают вопросы, связанные с факторами, обуславливающими те или иные особенности самооценки.

На этапе зрелости личность становится более избирательной в выборе цели для приложения своих сил и других индивидуальных способностей, а также более ответственной за результаты своего самовыражения. Можно сказать, целью человека в возрасте ранней взрослости становится не самоактуализация любыми доступными индивиду средствами, а самоактуализация в пределах нравственных правил и более значительных, чем ситуационные, личностных ценностей [51, с. 116].

Самооценка человека зависит от того, кем ему хотелось бы стать, какое место занять в этом мире, какими методами реализовать свои устремления, и индивидуальных критериев самооценки собственных успехов или неудач. На самооценку влияет уровень достижения личности: она повышается, если притязания личности реализуются, и понижается, если цели не удается достигнуть. При этом, Я-концепция индивидуализирует самооценку. То, что для одного является безусловным успехом, другой воспринимает как неудачу [8, с. 96].

Также, с возрастом самооценка становится все более дифференцированной. Взрослый человек может очень высоко оценивать одни свои качества, например, свой интеллектуальный уровень, и очень

низко другие - уровень межличностных взаимодействий или физических возможностей. Несоответствие планов «реального» и «желаемого» может порождать внутренние конфликты [9, с 38].

К. Роджерс выделил основные показатели константного ядра Я-концепции, самоактуализирующейся личности, включающие в себя такие характеристики, как открытость новому опыту, чувство собственного достоинства, ответственность, рациональность, способность к поддержанию открытых и дружественных отношений с людьми, наличие устоявшихся нравственных принципов и ведения здорового, в социальном плане, образа жизни.

Таким образом, в связи с самоактуализацией в период ранней взрослости должно происходить активное формирование самосознания личности, осознание и расширение разных сторон своего «Я». Индивидом начинают осознаваться реальные и идеальные Я-личности, которые могут как совпадать, так и сильно расходиться. Самооценка должна дифференцироваться, осознаваться и корректироваться и, при несовпадении с Я-реальным с Я-идеальным, личность, как субъект деятельности, должна обладать способностью изменять объективное положение вещей не только в социальной организации, но и в собственной жизни [29].

Согласование всех возможностей, ограничений и особенностей личности с требованиями и условиями жизнедеятельности это одна из главных задач, постигаемых в зрелом возрасте. Необходимым признаком зрелой личности является способность самосовершенствования и совершенствования деятельности.

Также, одним из новообразований данного периода можно выделить самооценку результата, как оценку своих достижений, и самооценку потенциала, которая отражает представление индивида о своих возможностях. Обе эти самооценки активно формируются в возрасте ранней зрелости [62, с. 237].

Самосознание человека в этом возрасте выполняет две определяющие функции. Оно способствует формированию внутренней согласованности личности и помогает в интерпретации личностью опыта, для определения уровня притязаний, ожиданий и самоуважения личности [49, с. 331].

Так происходит формирование самосознания в зрелом возрасте у тех людей, которые в период ранней взрослости вошли с адекватным уровнем самооценки, сформированной в прежние возрастные периоды.

Поэтапно, в процессе постэмбрионального онтогенеза происходит развитие и формирование самооценки. Так, например, в дошкольном возрасте формированию неадекватной самооценки способствует некритичное отношением к детям со стороны взрослых, бедность индивидуального опыта и опыта общения со сверстниками, недостаточное развитие способности осознания себя и результатов своей деятельности, низкий уровень аффективного обобщения и рефлексии [11, с. 217].

В младшем школьном возрасте неадекватный уровень самооценки может сформирован вследствие влияния значимых взрослых на заниженную или завышенную самооценку ребенка, ограничения родителями круга деятельности и общения, отсутствия в учебном коллективе традиции оценки поступков и действий одноклассников, наличия случайных неудач или успехов [24].

К факторам, которые могут повлиять на формирование неадекватной самооценки в подростковом возрасте можно отнести семейное воспитание и стиль общения с родителями, отношения с другими родственниками, занимаемое положение среди сверстников, отсутствие успехов в обучении или, например, спорте, физические данные [25].

Сформированный неадекватный уровень самооценки может оказать существенное влияние и вызывать сложности в процессе общения, социального взаимодействия и спровоцировать искажение восприятия действительности в период ранней взрослости.

При условии сформированной в более раннем возрасте неадекватной самооценки человек начинает применять различные способы психологических защит, чтобы снять внутреннее напряжение из-за несоответствия Я-концепции и актуального опыта. Делает это человек, чаще всего, бессознательно, испытывая потребность во внутренней гармонизации. Наиболее распространенными формами психологических защит в таком случае являются отрицание и рационализация [64, с. 169].

Также, следует упомянуть о некоем механизме «самореализующегося пророчества», о котором пишет Р. Бернс. Он заключается в том, что ожидания человека напрямую реализуются в его поведении. Например, человек с низкой самооценкой может ожидать негативного к себе отношения и в связи с этим избегать социальных контактов. Или низко оценивать свои способности и из-за этого не ставить себе более высокие, чем он выполнял ранее, цели и не претендовать на всевозможные блага и привилегии [14, с. 84]. Исходя из этого мы можем сделать вывод, что самооценка личности и система ее ожиданий могут во многом определять характер поведения человека и интерпретации им реакций окружающих.

В то же время, учитывая специфику образовательного учреждения, в котором рассматривается контрольная группа, стоит отметить, что, немаловажным, скорее даже одним из ведущих, условием для освоения базовых навыков сценического искусства и, что важнее, использования их в жизни, является наличие адекватной самооценки, среднего или высокого уровня, по нескольким причинам.

В первую очередь, личность актера или же человека, который увлекается актерским мастерством, в процессе обучения претерпевает множество изменений.

Во возвращении будущего профессионального или непрофессионального актера ведущую роль занимает работа над собой, подразумевающая постоянное самосовершенствование личности [58, с.

30]. Каждый потенциальный актер должен представлять из себя личность яркую, всесторонне развитую. Не менее значимым является формирование высокого уровня самоорганизации и организаторских качеств; коммуникативных навыков; чувства ответственности не только за себя, но и за весь коллектив и общее дело [60]. Исходя из вышесказанного, мы можем определить, что человек с низким уровнем самооценки со значительно большими затратами личностных ресурсов будет способен к освоению образовательной программы актерской школы, если вообще не откажется от этого, в связи неуверенностью и высоким уровнем нагрузки.

Таким образом, ведущей деятельностью в возрастной период ранней взрослости является самореализация в самых широких видах деятельности, а в первую очередь в профессиональной и семейной. Активная самореализация в этом возрасте обогащает и видоизменяет мотивационно-потребностную сферу человека, способствует образованию нового комплекса эмоций и чувств. Также, значительные изменения происходят в мотивационно-ценностной сфере человека. В возрасте ранней взрослости складывается личная, индивидуальная система ценностных ориентаций, мировоззрение, осознаются и формируются убеждения, нравственные нормы, интересы, склонности, система личных предпочтений. Важнейшим изменениям подвергается процесс самосознания, который обогащается опытом познания себя, активным проявлением своей личности и взаимодействием с другими людьми.

Самооценке в процессе деятельности и общения, важнейших видах деятельности в возрасте ранней взрослости, отводится ведущая роль. У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать. В процессе самоактуализации личность с адекватным уровнем самооценки успешно и продуктивно формирует все новообразования присущие этому



возрастному периоду, что является главной задачей возраста ранней взрослости.

### 1.3 Модель психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству

Для того, чтобы мы могли теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству, нам следует воспользоваться методами моделирования и целеполагания.

Укажем несколько определений моделирования, приведенных психологами и педагогами.

Е.В. Яковлев и Н.О. Яковлева представляют моделирование как процесс воспроизведения признаков одного объекта на другом, намеренно созданном для его изучения, называемым моделью.

По мнению Г.И. Захаровой моделированием является метод исследования, заключающийся в построении, изучении функционирования моделей и использования полученных этим путем фактов с целью прогнозирования и пояснения эмпирических фактов.

По мнению В.И. Долговой моделирование – это изучение объектов познания на их моделях; построение и исследование моделей действительно имеющих объектов, процессов явлений для получения подтверждения этих явлений, также для прогноза явлений, находящихся в центре внимания исследователя [26].

Модель – искусственно разработанное человеком явление, или же предмет, процесс, ситуация, по шаблону естественного явления с целью облегчения (возможности) научного исследования. Модель – это система, которая мысленно представлена и материально реализована, она показывает или воспроизводит объект исследования [26].

В связи с тем, что повышается актуальность разработки и внедрения инновационных технологий, которые могут соответствовать современным

представлениям научного сообщества, моделирование принято считать одной из важнейших задач педагогики и психологии нашего времени.

Процесс моделирования в нашем исследовании состоит из четырех этапов, таких как: определение цели, проектирование модели, исследование модели на достоверность, применение и дополнение модели.

На первом этапе моделирования нами был применен метод «дерево целей», который представлен на рисунке 1. Этот метод представляет собой древовидное структурирование целей путем разделение основной цели на составляющие, а их, уже на включающиеся в них задачи. На рисунке обозначены имеющиеся уровни «дерева целей»: генеральная цель, цели второго уровня и исходящие из них задачи [26].



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

Для осуществления генеральной цели ее следует разделить на три подцели, которые далее будут разделены на задачи.

Цель 1: теоретически обосновать проблему исследования психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству. Данная цель реализуется посредством достижения следующих задач:

1.1 Раскрыть понятие самооценки в психолого-педагогической литературе.

1.2 Определить возрастные особенности развития самооценки человека в период ранней взрослости.

1.3 Составить и теоретически обосновать модель коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

Цель 2: организация изучения психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству. Задачи, позволяющие достигнуть данную цель:

2.1 Описать этапы, методы и методики исследования.

2.2 Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

Цель 3: провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству. Третья цель может быть достигнута с помощью реализации следующих задач:

3.1 Создать и апробировать программу психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

3.2 Проанализировать результаты формирующего эксперимента.

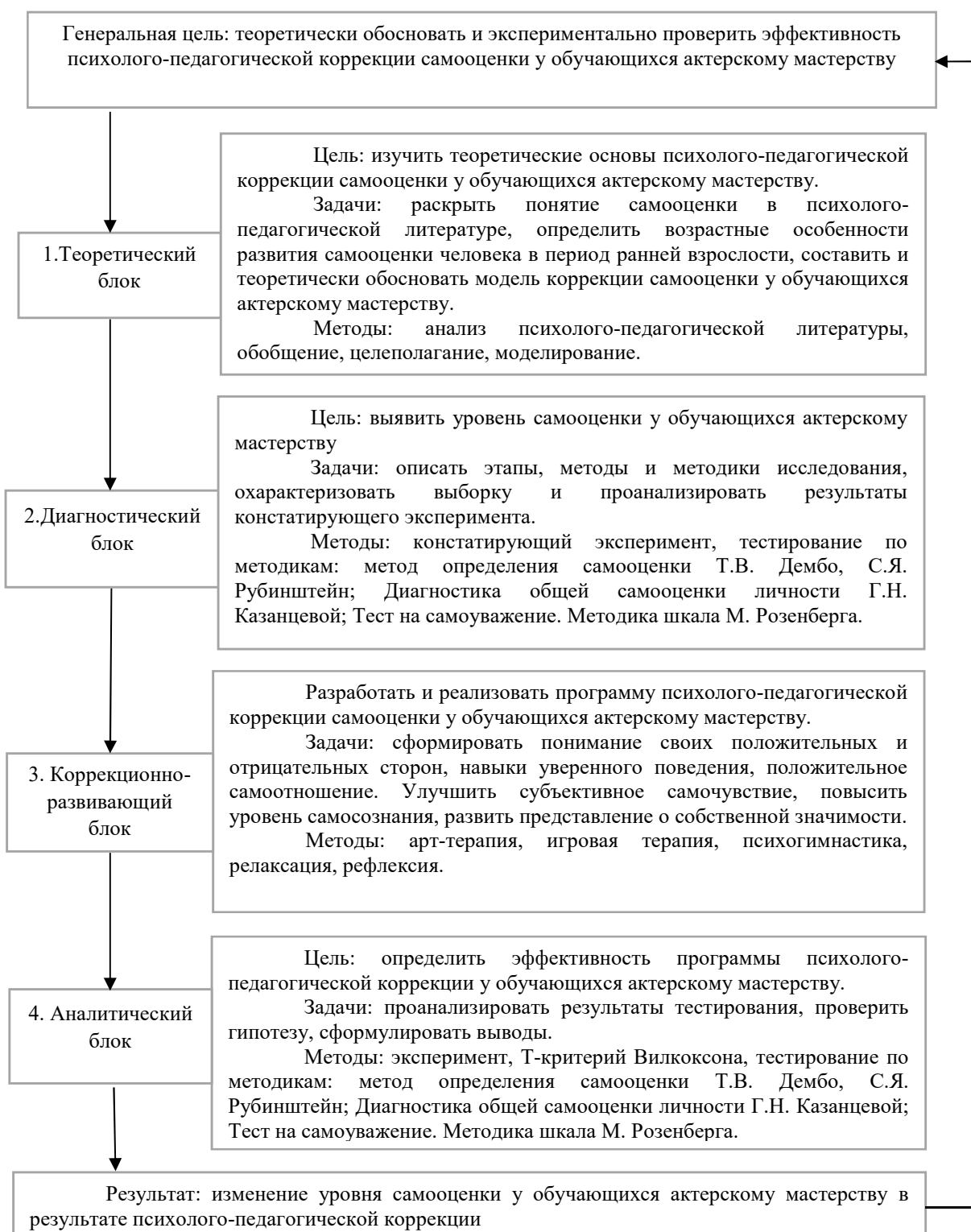
3.3 Разработать психолого-педагогические рекомендации для обучающихся и педагогов по коррекции самооценки.

Психокоррекция – целенаправленное психолого-педагогическое воздействие на те или иные структуры психики индивида, целью которых является исправление отклоняющихся от нормы особенностей психологического развития.

При постановке целей и задач психокоррекции особое внимание следует уделить их реалистичности и направленности на возможность развития личности. Также следует учитывать возрастные и индивидуальные особенности личности и на подкреплении ее положительных аспектов строить программу психокоррекции.

Необходимо согласовывать диагностические и коррекционные процессы и осуществлять коррекционное воздействие в деятельности.

Опираясь на «дерево целей», мы разработали модель коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству, представленную на рисунке 2.



## Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции у обучающихся актерскому мастерству

Созданная нами модель включает в себя четыре блока:

1. Теоретический блок содержит в себе анализ психолого-педагогической литературы по проблеме самооценки у обучающихся актерскому мастерству, модели психолого-педагогической коррекции и выбранных нами методик.

2. Диагностический блок представляет собой проведение ряда диагностик для определения актуального уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

3. Коррекционно-развивающий блок включает в себя создание и апробацию программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

4. Аналитический блок предполагает оценку эффективности разработанной программы и включает в себя повторную диагностику по методикам первичного среза с последующей обработкой полученных данных при помощи критерия Т-Виклоксона.

Методы, используемые в программе психокоррекции:

1. Игротерапия – метод психотерапевтического воздействия, предполагающий использование игры.

2. Арт-терапия – метод, основанный на применении творчества.

3. Психогимнастика – метод групповой психотерапии, предполагающий выражение эмоций путем воспроизведения движений, мимики, с использованием пантомимы.

4. Релаксация – метод, представляющий собой приведение тела и сознания в состояние покоя, мышечное расслабление после глубоких переживаний или мышечного напряжения.

5. Рефлексия – индивидуальный процесс анализа собственных действий, мыслей, решений, направленный на понимание себя.

Таким образом, можно заключить, что под психолого-педагогической коррекцией в нашем исследовании подразумевается целенаправленное психолого-педагогическое воздействие на те или иные структуры психики индивида, целью которых является исправление отклоняющихся от нормы особенностей психологического развития.

Для теоретического обоснования модели психокоррекции нами были использованы методы целеполагания и моделирования, исходя из чего было составлено «дерево целей» коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству, которое отражает цель нашего исследования, заключающуюся в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности разработанной коррекционной программы самооценки обучающихся актерскому мастерству.

Результатом проведенного анализа стало составление модели психолого-педагогической коррекции, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический.

#### Выводы по 1 главе

В нашем исследовании под самооценкой понимается оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Она формируется через оценивание индивида окружающими и ее оценочные суждения определены нормами общества, делится на адекватную и неадекватную, последняя, в свою очередь делится на завышенную и заниженную, влияя на самоотношение. Также, самооценку можно отметить разделение на устойчивую и неустойчивую; высокую, среднюю и низкую. Самооценка имеет защитную функцию, гарантирующую индивиду стабильность, а также регуляторную, обеспечивающую защиту и отвечающую за принятие решений. Общая, глобальная самооценка имеет смесь частных самооценок, то есть может

быть понята и операционализирована как простая сумма частных самооценок.

У обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы ведущей деятельностью является самореализация в самых широких видах деятельности, а в первую очередь в профессиональной и семейной. Активная самореализация в этом возрасте видоизменяет мотивационно-потребностную, мотивационно-ценностную сферу человека, способствует образованию нового комплекса эмоций и чувств, сфере человека. Происходит индивидуализация системы ценностных ориентаций, мировоззрения, убеждений, нравственные нормы, интересов. Процесс самосознания обогащается опытом познания себя, активным проявлением своим личности и взаимодействием с другими людьми.

Самооценке в возрасте ранней взрослости, отводится ведущая роль, т.к. в процессе самоактуализации личность с адекватным уровнем самооценки успешно и продуктивно формирует все новообразования присущие этому возрастному периоду, что является главной задачей возраста ранней взрослости.

Под психолого-педагогической коррекцией в нашем исследовании подразумевается целенаправленное психолого-педагогическое воздействие на те или иные структуры психики индивида, целью которых является исправление отклоняющихся от нормы особенностей психологического развития.

Для теоретического обоснования модели психокоррекции нами были использованы методы целеполагания и моделирования, составлено «дерево целей» коррекции самооценки обучающихся актерскому мастерству.

Результатом проведенного анализа была составлена модель психолого-педагогической коррекции, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ В УСЛОВИЯХ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Исследование самооценки у обучающихся актерскому мастерству было проведено в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап, который включает в себя анализ психолого-педагогической литературы по проблеме и особенностям самооценки периода ранней взрослости, выявлены цели и задачи, определен объект и предмет исследования, сформулирована гипотеза, выбраны методы и методики исследования.

2. Опытно-экспериментальный этап включает в себе проведение и анализ констатирующего и формирующего эксперимента по исследованию самооценки обучающихся актерскому мастерству. На основании результатов констатирующего эксперимента составлена и апробирована программа психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

3. Контрольно-обобщающий этап исследования представляет собой повторную диагностику уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству, проведен анализ результатов исследования, которые представлены в графическом табличном виде. На этом этапе сформулированы выводы и созданы рекомендации обучающимся и педагогу.

Для проверки заданной нами гипотезы были выбраны следующие методы:

1. Теоретические, такие как анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование и целеполагание.



2. Эмпирические методы, такие как констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: метод определения самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн; Диагностика общей самооценки личности Г.Н. Казанцевой; Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга.

3. Математико-статистические – Т-критерий Вилкоксона.

Далее следует привести характеристику выбранных нами методов исследования.

Анализ – это исследование, изучение чего-либо, опирающееся на деление предмета на составные части.

Обобщение – это мыслительный процесс, при котором выделяются совместные признаки и качества феноменов. Обобщение является формой дополнения знания путем мысленного перехода от частного к главному в данной проекции.

Моделированием называется метод исследования процессов и явлений, которое проводится путем изучения их схемы с последующим анализом.

Дерево целей – древовидная структурированная система целей, которая строится путем разделение основной цели на составляющие, а их, уже на включающиеся в них задачи.

Эксперимент – способ изучения процессов и явлений путем их воссоздания, исполнения в искусственно созданных или естественных условиях.

Констатирующим экспериментом называется способ проверки независимых переменных в управляемых и регулируемых условиях.

Формирующий эксперимент – это метод исследования, позволяющий отследить преобразование психики вследствие воздействия исследователя на испытуемого.

Тестирование – психодиагностическая процедура установления и измерения индивидуально-психологических отличий, заключающая в себе

стандартизированные вопросы и задачи, имеющие определенную шкалу значений.

Статистические методы – это методы математической статистики, которые используются для обработки результатов психодиагностического исследования.

Для обработки полученных нами результатов был выбран метод математико-статистической обработки Т-критерий Вилкоксона, который является непараметрическим статистическим критерием, позволяющим сопоставить показатели выборки, измеренные в разных условиях [6, с. 165].

Позволяя сопоставить критерии одной выборки в разных условиях, этот критерий устанавливает направленность и выраженность изменений показателей. Для сопоставления выраженности имеющихся сдвигов следует проранжировать абсолютные значения сдвигов, а после этого – просуммировать ранги. В том случае, если сдвиги случайны, то суммы рангов будут равны. Но если интенсивность сдвигов в положительном или отрицательном направлении больше, то и сумма рангов в противоположном направлении, соответственно, будет значительно меньше, чем при сдвигах случайных.

Принято считать, что стандартным сдвигом считается сдвиг в часто встречающемся направлении.

Гипотезы Т-критерия Вилкоксона:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в типичном направлении превосходит интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Т-критерий Вилкоксона имеет некоторые ограничения. Необходимое для использования критерия количество испытуемых от 5 до 50 человек. Нулевые сдвиги не учитываются, количество наблюдений уменьшается на количество нулевых сдвигов.

Для диагностики самооценки у обучающихся актерскому мастерству выбраны следующие методики:

1. Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня общей самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Испытуемым зачитываются некоторые положения. Участникам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует их собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Обработка результатов производится следующим образом: подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Данная методика предполагает, как индивидуальное, так и фронтальное применение.

2. Метод определения самооценки Дембо-Рубинштейн»

Методика Дембо-Рубинштейн используется психологами для изучения самостоятельной оценки личностных качеств человека. По результатам данного теста можно узнать уровень самооценки, зрелости, самокритичности. Определить, насколько испытуемый удовлетворен своей жизнью, адекватно ли он воспринимает реальность. Тест подходит как для детей, так и для взрослых.

Методика проводится в форме свободной беседы. На листке бумаге представляется семь вертикальных линий, каждая длиной в 100 мм.

Экспериментатор объясняет испытуемому, что это каждая шкала имеет свое значение. В самом верху шкалы расположены люди, имеющие самые высокие показатели по указанному признаку, а в самом низу – с самым низким. Затем психолог просит отметить своё местоположение на шкале. Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах.

Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы участников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";

б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

3. Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга.

Шкала самоуважения Розенберга – это личностный опросник для измерения уровня самоуважения, субъективной оценки человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. В него также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость – это неотъемлемое право.

Опросник Розенцвейга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, по которым предлагается определить, насколько испытуемый согласен или не согласен с приведенными ниже утверждениями, поставив напротив

соответствующую цифру от 1 до 4, определяющие степень согласия или несогласия.

Валидность и надежность данных методик определяется тем, что они выявляют именно тот феномен, который необходим для нашего исследования и точностью психологических измерений.

Таким образом, исследование психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

Для проверки выдвинутой нами гипотезы были использованы следующие методы:

1. Теоретические, такие как анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, моделирование и целеполагание.

2. Эмпирические, которые включают констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирования по методикам «определения самооценки Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн», «диагностика общей самооценки личности Г.Н. Казанцевой», «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга».

3. Математико-статистический метод – Т-критерий Вилкоксона.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе театральной школы “Образ”, филиала города Челябинск.

Целевая аудитория данного образовательного учреждения – это взрослые, в среднем, от 20 до 50 лет, с разным уровнем подготовки.

Основная функция обучающего курса – это раскрепощение обучающихся и освоение базовых навыков актерского мастерства. Курс состоит из трех циклов обучения. Каждый цикл включает в себя два занятия по два с половиной часа в неделю и итоговое выступление каждые 2 месяца. Один цикл обучения длится в течение одного учебного

полугодия. Каждое занятие, исключая тренинги, строится по определенной форме, которая включает в себя работу с артикуляцией, голосом, пластикой тела, актерскими техниками и взаимодействием с партнером. Тренинговые занятия проводятся исходя из актуальности и данных каждой группы. Объем группы может быть разным, от 10 до 20 человек. Последний цикл обучения представляет собой постановку пьесы в течение четырех месяцев.

Первое исследование проводилось на группе первого цикла после месяца обучения. Время проведения первого тестирования выбрано по рекомендации художественного руководителя. К этому моменту у большинства учеников заканчивается адаптационный период и завязываются приятельские отношения в коллективе.

Группа испытуемых состоит из 12 человек, возрастная категория 23-27 лет. Женщин в группе больше, мужчин всего трое.

Социальный статус обучающихся: пять участников из двенадцати являются предпринимателями, двое – находятся на государственной службе, четыре участника являются рабочими, также в группе есть одна домохозяйка. Высшее образование имеют одиннадцать участников из двенадцати. Основная профессиональная деятельность учащихся не связана с творчеством. В браке находятся шесть из двенадцати учащихся, дети имеются у четверых участников исследования.

Участники доброжелательны, открыты. Эмоциональная обстановка в коллективе положительная: налажен диалог, ученики активно взаимодействуют как в стенах школы, так и за ее пределами, работа на занятии ведется активная, все учащиеся вовлечены в процесс.

Предварительно, перед исследованием, удалось проанализировать анкеты, которые участники тестирования заполняли при поступлении. Большая часть учащихся указали целью обучения снятие телесных зажимов, работу над речью, избавления от страха публичного выступления и повышения уверенности в себе. Ни один из группы не указал в качестве

желаемого результата возможность в полной мере освоить профессию актера.

В группе выделяются три явных лидера. Остальные обучающиеся не выделяются, взаимодействие между ними и в процессе обучения всегда на одном уровне активности.

К тестированию участники отнеслись положительно, с интересом. Все были осведомлены о том, что оно анонимно и результаты будут использованы в данной дипломной работе. Также, было предложено получить результат тестирования после завершения эксперимента.

Рассмотрим результаты тестирования по методике Дембо-Рубинштейн, которые представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (Таблица 1) и на рисунке 3.

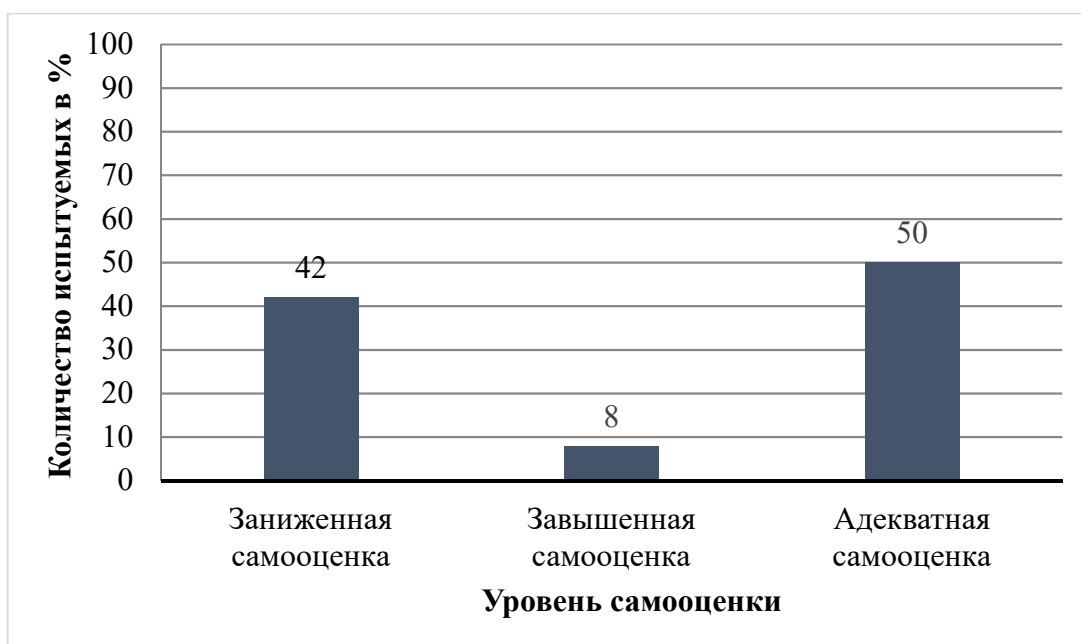


Рисунок 3 – Результаты исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Дембо-Рубинштейн

Анализ результатов исследования по методике Дембо-Рубинштейн показывает, что у 50% (6 учеников) имеется самооценка среднего уровня. Такие люди характеризуются уверенностью в себе, своих силах и ценности, у них сформировано положительное самоотношение.

8 % (1 ученик) – имеет высокий уровень самооценки. Такие люди весьма уверены в себе, у них сформировано умение отстаивать свои личные границы, они могут быть достаточно решительными. В то же время, такой уровень самооценки может говорить о некоторой закрытости опыту и нечувствительности к собственным ошибкам.

Низкий уровень самооценки был выявлен у 42 % (5 обучающихся). Люди с таким уровнем самооценки достаточно уязвимы, не способны к проявлению лидерских качеств и им не свойственно желание налаживать социальные контакты из-за боязни быть отверженным собеседником. Такой уровень самооценки также может говорить о наличии «защитной» неуверенности в себе, когда человек, присваивая себе характеристики личности с низким уровнем самооценки, позволяет себе не прилагать усилия для достижения успехов и решения задач в силу мнимого отсутствия способностей.

Далее, на рисунке 4 приведены результаты тестирования по методике Г.Н. Казанцевой, которые также представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 2 (Таблица 2).

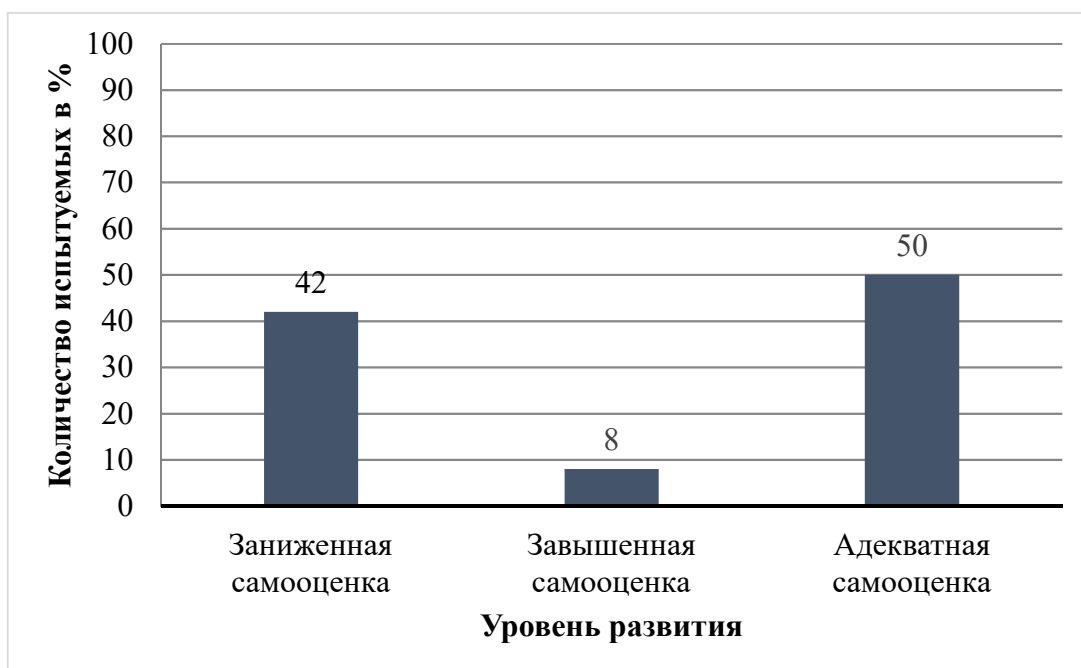


Рисунок 4 – Результаты исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Г.Н. Казанцевой



Исследуя результаты диагностики по методике Г.Н. Казанцевой, мы пришли к заключению, что адекватный уровень самооценки имеют 50% учащихся, что, как и по результатам первой диагностики представляют собой 6 учеников. Такой уровень характеризуется достаточным принятием сильных и слабых сторон своей личности и является оптимальным для здорового процесса целеполагания и достижения целей.

Высокий уровень самооценки был выявлен у одного обучающегося, что составило 8% от общей массы. Такие личности отличаются высоким уровнем уверенности в своих силах, продуктивностью в постановке и достижении целей. Они позволяют себе искать и пробовать нестандартные решения задач и наиболее склонны к риску, т.к. акцентируются на своих успехах и достижениях.

Низкий уровень самооценки был выявлен у 5 студийцев, что составило 42%. Такие личности не уверены в себе, могут остро реагировать на критику и предпочтут позицию избегания и приспособления возможности обрести новый опыт.

Также, на рисунке 5 мы приводим результаты тестирования по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга», представленные в таблице 3 ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

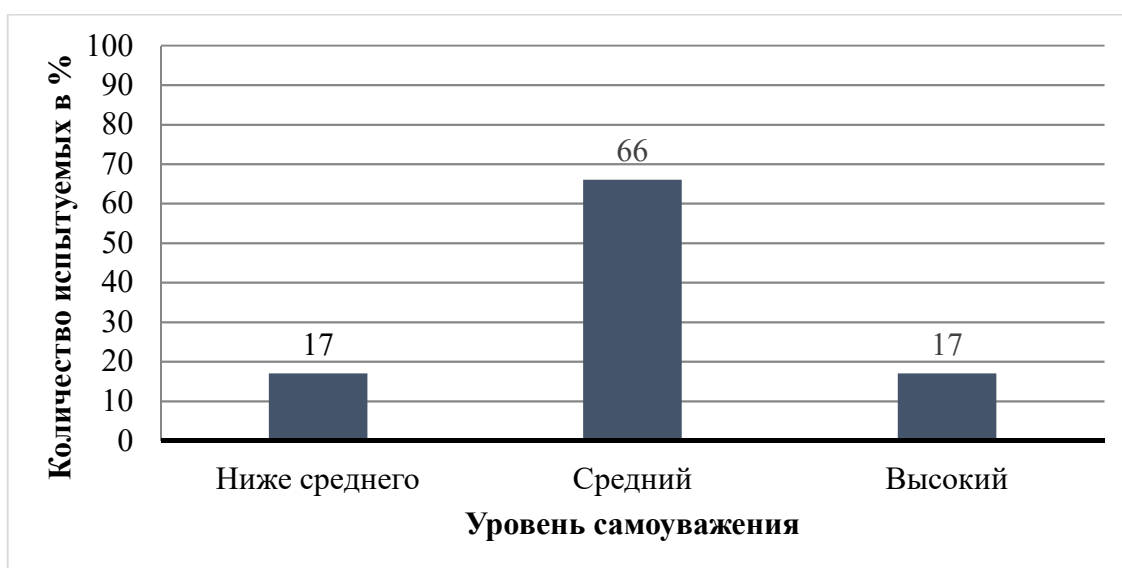


Рисунок 5 – Результат диагностики самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга»

При анализе результатов по данной методике нами было определено, что уровень самоуважения ниже среднего имеют 17% (2 участника). Такие личности балансируют между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают их до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и заставляют их чувствовать себя неудовлетворенным, а их мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

Средний уровень самоуважения был определен у 66% (8 участников). У таких людей самоуважение преобладает, они могут адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, соглашаться с тем, что бывают неправы, сохраняют уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым самокопанием, что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

Высокий уровень самоуважения был выявлен у 17% (2 участника). Такой уровень самоуважения говорит о том, что человек уважает себя как личность, профессионала и делает все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развивается, совершенствуется в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеет извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций.

Исходя из выше представленных данных в программе психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы было предложено всем студийцам, исключая ученика с высоким уровнем самооценки. Учитывая специфику направленности работы группы, мы можем отметить, что средний уровень самооценки не всегда является достаточным для человека обучающегося ремеслу актера. В связи с этим мы считаем целесообразным участие в программе обучающихся как с адекватным уровнем самооценки, так и ученика с уровнем выше среднего, так как его показатель находится на начальном уровне самооценки, считающимся высоким.

## Выводы по 2 главе

В процессе исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы были определены следующие этапы: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Выбраны такие методы исследования, как: теоретические (анализ литературы, синтез конкретизация, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование), метод математика–статический: Т-критерий Вилкоксона.

Результаты диагностики по методике Т.В. Дембо, С. Я. Рубинштейн показали, что у 50% обучающихся в театральной школе, это 6 человек, имеется средний уровень самооценки. У 1 обучающегося был выявлен высокий уровень самооценки, и его результат составил 8%. А низкий уровень самооценки показали 42% студийцев, это 5 учащихся.

Результаты диагностики по методике Г.Н. Казанцевой показали, что у 6 обучающихся в театральной школе, что составило 50% от общей суммы, имеется средний уровень самооценки. У 1 обучающегося был определен высокий уровень самооценки, что составляет 8% группы. А низкий уровень самооценки показали 5 студийцев, это 42% обучающихся.

Результат диагностики самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга» был также проанализирован нами и следующим шагом было определено, что уровень самоуважения ниже среднего имеют 17% (2 участника), средний уровень самоуважения имеют 66% (8 участников), высокий уровень самоуважения был выявлен у 17% (2 участника).

Исходя из проанализированных результатов по трем проведенным методикам, мы можем заключить, что у студийцев недостаточно сформированы личностные качественные характеристики и навыки, необходимые для комфортной реализации соответствующих возрастному

периоду задач, а также для успешного освоения учебной программы театральной школы.

Следовательно, данные выводы указывают на необходимость разработки и внедрения психолого-педагогической программы коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.

## **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ**

### 3.1 Программа психолого-педагогической коррекции у обучающихся актерскому мастерству

На основании теоретического обзора проблемы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы, а также результатах первичной диагностики самооценки у обучающихся, нами была разработана программа коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.

Цель данной программы: психолого-педагогическая коррекция самооценки у обучающихся актерскому мастерству.

Задачи программы:

1. Развивать навык самоисследования у участников и способствовать осознанию обучающимися своих положительных и отрицательных сторон.
2. Увеличить понимание собственной значимости в коллективе и обществе, закрепить способность учеников к позитивному самотношению.
3. Привести в норму субъективное самочувствие обучающихся.
4. Заложить у студийцев навыки уверенного поведения.

Основой построения программы послужили такие принципы, как: принцип индивидуального подхода – оптимальный учет психологических особенностей и индивидуального опыта каждого обучающегося; принцип позитивности – создание благоприятной, доброжелательной атмосферы, сотрудничества, поддержки; принцип развития и самосознания личности – активизация творческих способностей, способностей к самопознанию и самосовершенствованию, саморегуляции; принцип упорядоченности – закономерное распределение методов в структуре программы; принцип

причастности и вовлеченности – участие каждого члена группы в общем коррекционном процессе; принцип добровольности, который представляет собой произвольное, не вынужденное участие [33, с 51].

В программе используются методы арт-терапии, игровой терапии, психогимнастики, релаксации, рефлексии.

Ожидаемые результаты: снижение личностной тревожности; улучшение психо-эмоционального самочувствия; осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

Программа представляет собой систему из 10 занятий, которые проводятся два раза в неделю, продолжительностью 45 минут. Занятия имеют общую изменяемую структуру, содержание которой изменяется в соответствии с требованиями программы: 1) вводная часть – цель вводной части занятия представляет собой создание положительного настроения группы, подготовку к совместной работе. Основные процедуры работы – приветствие, разогревающие игры; 2) основная часть – на данную часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия, а основными процедурами работы являются: сказкотерапия, рисование и проигрывание этюдов, направленные на формирование мотивов и др.; 3) заключительная часть – основной целью данной части является подведение итогов всего занятия, закрепление положительных эмоций от работы. В соответствии с указанными выше данными, представим тематическое планирование программы, направленной на коррекцию самооценки обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы, в виде таблицы.

Основой разработки данной программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы стали идеи таких авторов как И.В. Стишенок, О.Н. Истратова, К.С. Станиславский.

Занятие 1. «Знакомство по-новому»

1) «Имя + прилагательное»

Цель: создание дружественной атмосферы, настрой на работу, знакомство с участниками.

2) «Визуализация»

Цель: определение своего положительного качества каждым участником, развитие познавательных психических процессов.

3) «Образ настроения»

Цель: определение самоощущения.

4) «Это я»

Цель: определение своих личностных качеств.

5) «Кто я?»

Цель: развитие эмпатии, обратная связь для участников.

Занятие 2. «В чем моя сила?»

1) «Хлопок по кругу»

Цель: настрой на работу, сплочение группы.

2) Дискуссия, обсуждение вопроса влияния достижения целей на самооценку и, соответственно, влияния самооценки на постановку целей.

Цель: формирование осознанности целей тренинга и способов их достижения.

3) «Взгляд со стороны»

Цель: поиск и знакомство с новыми моделями поведения, развитие критического мышления.

4) «Противопоставления»

Цель: определение своих негативных качеств, построение новых моделей поведения.

5) «Мои достижения»

Цель: выявление имеющихся успехов.

Занятие 3. «К себе – лучшему»

Цель: закрепление способности к рефлексии, определить наличие неудовлетворенностей личностью, изучить способы влияния на самоощущение.

1) «Если бы ты был...»

Цель: настрой на работу, сплочение группы.

2) «Телефонный звонок»

Цель: развитие самосознания.

3) «Ликвидация»

Цель: выявление неудовлетворенностей и поиск новых моделей поведения.

4) «От внешнего к внутреннему»

Цель: коррекция самоощущения, развитие актерских навыков.

Занятие 4. «Физика и эмоции»

Цель: выявление наличия зажимов в теле, развитие навыков самоощущения, развитие способности обучающихся к процессу мышечного расслабления.

1) «Але-оп!»

Цель: определение телесных зажимов.

2) «Скульптуры и тряпичные куклы»

Цель: релаксация, сплочение команды, повышение уровня доверия.

3) «Насос»

Цель: релаксация направленная на определенные зажимы в теле.

4) Мини-лекция «методика аутотренинга»

Цель: ознакомление с методикой для дальнейшего самостоятельного использования.

Занятие 5. «Я и Мы»

1) «Волшебный клубок»

Цель: сплочение группы, настрой на работу.

2) «Ассоциации»

Цель: фиксация внимания участников на индивидуальности восприятия собственной и окружающих.

3) «Ты лучше всех умеешь...»



Цель: получение обратной связи для учащихся, определяющей отношение коллектива и ценные качества.

4) «Подарки»

Цель: формирование положительного опыта принятия критики, определение своих положительных и отрицательных качеств, сплочение группы.

5) «Композиция»

Цель: развитие эмпатии, внимания, воображения, освоение навыка работы в коллективе.

Занятие 6. «Коммуникация»

1) «Совместная деятельность»

Цель: настрой на работу, отработка навыков эффективной командной деятельности.

2) «Веские причины»

Цель: совершенствование коммуникативных навыков.

3) «Комплименты»

Цель: сплочение коллектива, повышение стрессоустойчивости в процессе общения.

4) «Карта группы»

Цель: формирование самоотношения участника в составе группы.

Занятие 7. «Положительное самоощущение»

1) «Предлагаемые обстоятельства»

Цель: настрой на работу, определение телесных состояний в разных условиях.

2) «Мои эмоции»

Цель: выявление и актуализация состояния и телесных переживаний через физическое и мимическое выражение.

3) «Дефиле»

Цель: поиск новых моделей поведения, новых моделей самоощущения.

#### 4) «История по кругу»

Цель: поиск и формирование новых моделей поведения в проблемных ситуациях.

#### Занятие 8. «Формирование уверенности»

##### 1) «Портрет»

Цель: закрепление позитивного самоотношения через обратную связь от группы.

##### 2) «Чужими глазами»

Цель: развить чувство уверенности в себе

##### 3) «Сказочный персонаж»

Цель: формирования новых моделей уверенного поведения.

#### Занятие 9. «Взять все в свои руки»

Цель: формирование навыков уверенного поведения и целеполагания

##### 1) «Зеркало в движении»

Цель: настрой на работу, развитие лидерских качеств.

##### 2) «Невыполненный план»

Цель: рефлексия прожитого опыта, проработка неудовлетворенностей, поиск и формирования моделей уверенного поведения.

##### 3) «Лестница»

Цель: формирование навыка целеполагания.

#### Занятие 10. «Заключительное»

Цель: фиксирование всех приобретенных навыков, итоговая рефлексия.

##### 1) «Глава семьи»

Цель: создание дружеской атмосферы, развитие лидерских качеств.

##### 2) «Эликсир»

Цель: актуализация телесных состояний, закрепление навыка положительного самоощущения.

### 3) «Мой путь»

Цель: закрепление навыка целеполагания.

Таким образом, в соответствии с целью данной работы, нами была апробирована программа психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы, состоящая из 10 занятий, направленных на формирование выявленных компонентов – навык самоисследования, осознание обучающимися своих положительных и отрицательных сторон; понимание собственной значимости в коллективе и обществе, способность к позитивному самоотношению; навыки уверенного поведения.

Переходя к общей оценке программы, стоит отметить, что все занятия прошли успешно. Участники экспериментальной группы активно участвовали во всех упражнениях, сразу включались в процесс занятий, проявляли себя открытыми и позитивными. На протяжении всего цикла занятий активно взаимодействовали как с одноклассниками, так и с психологом. Исходя из вышеизложенного материала, можно говорить о том, что программа реализована успешно.

#### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

По результатам реализации программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы, была проведена повторная диагностика по выбранным методикам для выявления эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы. Полученные данные были проанализированы, систематизированы и представлены в виде протоколов обследования групп выборки, обучающихся актерскому мастерству.

Результаты повторного проведения диагностики самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по

методике Дембо-Рубинштейн представлены на рисунке 6 и в таблице 4 в ПРИЛОЖЕНИИ 4.

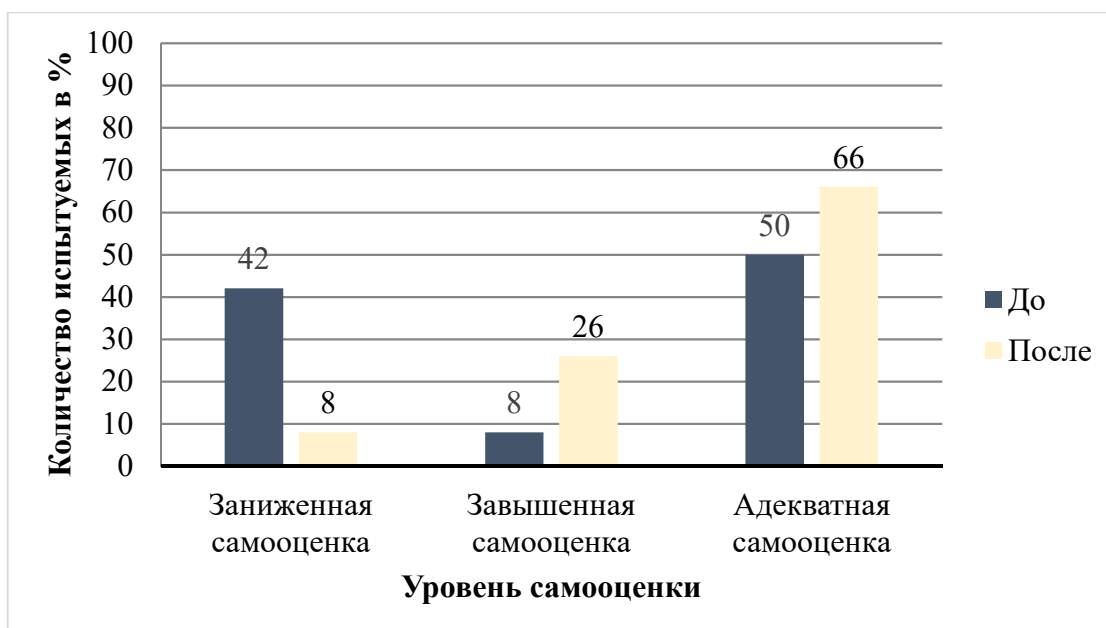


Рисунок 6 – Результаты исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Дембо-Рубинштейн

При анализе полученных результатов мы видим изменение уровня самооценки у всех участников. Несмотря на то, что один из учеников по-прежнему находится в группе испытуемых с уровнем самооценки ниже среднего, самоотношение данного учащегося было улучшено, что отражено в таблице 4, в ПРИЛОЖЕНИИ 4. В процентном соотношении количество участников с низким уровнем самооценки снизилось до 8%. Другие учащиеся, имеющие низкий или средний уровень самооценки, перешли в группу участников с средним и высоким уровнем самооценки. Четверо студийцев, которые при первичном исследовании получили как результат низкий уровень самооценки, при повторном срезе показали лучший результат и перешли в группу участников со средним уровнем самооценки. В процентном соотношении группа этих учащихся составила 66% от общей массы. Двое учащихся, имеющих уровень самооценки ближе к высокому, перешли в категорию участников с высоким уровнем самооценки. В той же группе остался участник, изначально имеющий

высокий результат. Таким образом, 26% студийцев (3 человека) получили как результат высокий уровень самооценки.

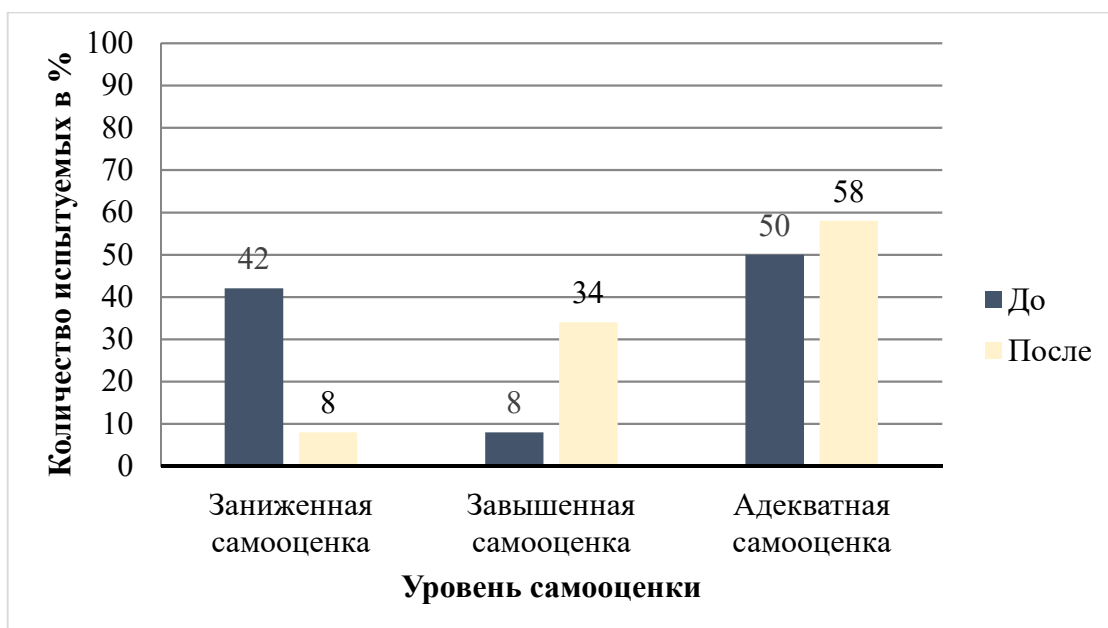


Рисунок 7 – Результаты исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Г.Н. Казанцевой

При рассмотрении результатов повторной диагностики по методике Г.Н. Казанцевой мы также можем видеть качественное изменение процентного соотношения. Участник с низким уровнем самооценки составляет 8%, это 1 ученик. Четверо студийцев перешли в категорию лиц с адекватным уровнем самооценки, и с еще тремя участниками составляют 58% от общей массы группы. По данной методике при повторном срезе высокий уровень самооценки был выявлен у 4 учащихся и это количество является 34% в группе обучающихся актерскому мастерству.

Ниже, на рисунке 8 мы приводим результаты повторного тестирования по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга».

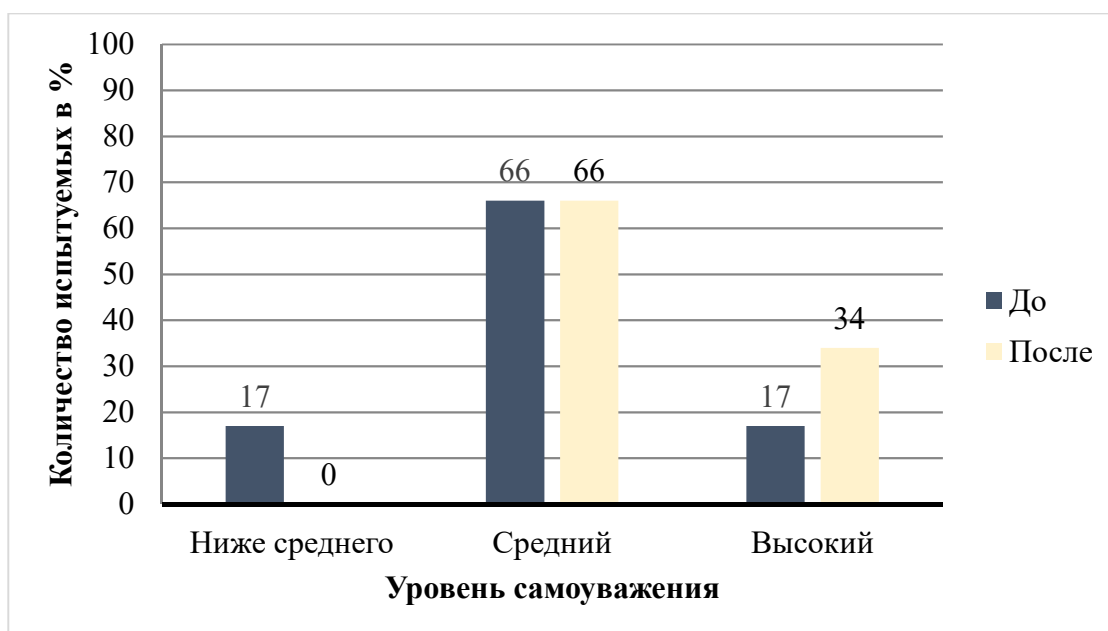


Рисунок 8 – Результат диагностики самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга»

При анализе результатов повторного среза по данной методике нами было определено, что уровень самоуважения ниже среднего не был выявлен ни у одного участника программы.

Средний уровень самоуважения был определен у 66%, как и в результате первого тестирования (8 участников). На рисунке 8 и в таблице 6, в ПРИЛОЖЕНИИ 4 мы можем увидеть переход участников с низким уровнем самоуважения в группу испытуемых с уровнем самоуважения выше среднего. Такие люди, хоть и склонны к излишней самокритике, намного более вероятно они адекватно оценят свои возможности и будут сохранять рациональный уровень здорового самоуважения.

Высокий уровень самоуважения был выявлен у 34% (4 участника). Это уровень самоуважения, к которому рекомендуется стремиться, особенно учитывая специфику работы и задач в процессе реализации индивида и в личной жизни и в профессии. Человек с таким уровнем самоуважения ценит себя как профессионала и стремится возвращать свои таланты и совершенствовать навыки и умения, имеет возможность учиться как на положительном, так и на негативном опыте.

По итогам проведения психолого-педагогической программы коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы мы можем заключить, что обучающиеся развили в себе навык самоисследования, повысили уровень позитивного самоотношения, приобрели новые модели поведения, развили свои коммуникативные навыки, научились корректировать свое психологическое состояние через работу с телом. Участниками было проработано снижение личностной тревожности, по результатам программы отмечается улучшение психоэмоционального самочувствия и как важный и ожидаемый результат – осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности.

Для проверки эффективности программы психолого-педагогической коррекции, был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, который представлен в таблице 7, ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Сформулируем гипотезы:

$H_0$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы не превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

$H_1$ : Интенсивность сдвигов в направлении увеличения показателей уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы превышает интенсивность сдвигов в направлении уменьшения.

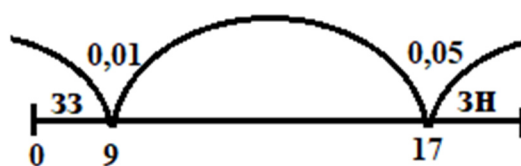


Рисунок 9 – Ось значимости по методике Дембо-Рубинштейн

$$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$$

$$T_{\text{эмп}} = 0, \text{ принимаем } H_1$$

Таким образом, показатели уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы становятся достоверно увеличены в результате реализации программы.

Гипотеза исследования об эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы подтвердилась.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации педагогу и обучающимся по групповой и самостоятельной коррекции самооценки

Исходя из полученных результатов мы сформировали рекомендации по коррекции и поддержанию на высоком уровне самооценки учащихся для педагога театральной школы «Образ».

1. При оценивании обучающихся следует обращать внимание на содержательность обратной связи с четким объяснением недочетов. Оценивать необходимо не всю деятельность, а отдельные элементы, на которые она была нацелена.

2. Создание позитивной атмосферы в студии способствует успешности воспитательной и образовательной деятельности педагога. Необходимо создавать ситуации успеха и избегать конфликтов. При невозможности избегания, следует способствовать экологичному разрешению спорных ситуаций.

3. Следует использовать поддерживающие реакции, которые позволяют направлять обучающегося в процессе деятельности.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся, такие как темперамент, возраст, способ восприятия ими окружающего мира.



5. Следует избегать сравнения обучающихся с одноклассниками, опираясь на возможность оценивания ученика с ним прошлым, для акцентирования на его достижениях.

6. Необходимо давать возможность обучающимся самостоятельно оценивать результаты их труда, для формирования у них адекватного критического отношения к получаемому результату.

7. Следует проводить упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения, после интенсивных занятий. Например, такие как:

1) «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно располагаются на коленях тыльной стороной вниз. Плечи и голова должны быть опущены, глаза закрыты. Далее представьте себе, что в вашей правой ладони лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения.

Затем представьте себе, что лимон располагается в вашей в левой руке. Вновь выполните упражнение. Затем расслабьтесь и запомните свои ощущения. После этого выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь и насладитесь состоянием покоя.

2) «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно располагаются на коленях. Плечи и голова должны быть опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

3) «Семь свечей»

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно. Вы дышите глубоко и ровно. Нарисуйте в воображении, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей. Сделайте медленный, максимально глубокий вдох и представьте, что вам нужно

задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Наблюдайте, как пламя начинает дрожать, и свеча гаснет. После этого снова делайте медленный глубокий вдох и задувайте следующую свечу. Таким образом следует задуть все семь свечей.

Кроме возможности воздействия на самооценку педагогом, студийцы могут самостоятельно влиять на ее уровень. Повысить уровень самооценки самостоятельно вполне реально, хотя это часто весьма небыстрый процесс. Но преднамеренные действия направленные на коррекцию самооценки могут быть полезны практически каждому. В период ранней взрослости человек может уже самостоятельно, осознанно и целенаправленно предпринимать шаги к повышению уровня своей самооценки, что положительно скажется на результатах его деятельности и самоощущении.

Далее мы приведем несколько советов и упражнений, которые помогут в реализации поставленной задачи.

Первым делом следует принять тот факт, что сравнение себя с любым другим человеком не принесет положительных результатов процессе самореализации и коррекции самооценки. При сравнении себя с другими людьми каждый человек неосознанно создает себе противников и оппонентов, не всех из которых возможно превзойти по всем оцениваемым параметрам.

Также следует вырабатывать в себе навык говорить о себе в положительном ключе. Обращая в свой адрес исключительно негативные оценки, вы не способствуете формированию положительного самоотношения. Это относится к любой сфере вашей деятельности и касается любых характеристик.

Важным умением для уверенного в себе человека является умение принимать комплименты и не уменьшать вкладываемого в них значения. Попробуйте на каждый озвученный в ваш адрес комплимент отвечать

«спасибо», избегая таких формулировок как, например, «ничего особенного». Принимайте похвалу, оценивайте ее как достойный вас комментарий.

Полезным будет составить список ваших достижений. Огласите в нем все, чем вы можете гордиться, чего вы достигли, какие умения и навыки вы освоили. Такой список может помогать вспоминать то чувство удовлетворения и радости от достигнутого успеха и напоминать о имеющемся багаже опыта, который придает ценности вашей личности.

Также не лишним будет составить подобный список, содержащий ваши положительные качества. Подумайте и выпишите все, что вам в себе нравится, пусть это будет список из двадцати и более пунктов, которые вы также сможете просматривать и дополнять, по мере появления у вас новых положительных качеств. Он поможет вам не заикливаться на ваших недостатках и уделить внимание ценностям, которые уже содержатся в вас.

Для повышения уверенности в себе необходимо стараться заниматься тем, что для вас важно и тем, что вам нравится. Если вы не можете на данный момент быть полностью удовлетворенным своей работой, то уделите свое время привлекательным для вас хобби. Плюсом к получению удовольствия от приятной деятельности будет возможность преуспеть в каком-либо новом для вас деле, что дополнительно повысит ваш уровень самооценки.

Не менее важным является умение понимать свои желания и, прислушиваясь к себе, выбирать в жизни то, что свойственно и верно вам. Это является проявлением уважения к собственной персоне, выбором «своей» жизни. Не возбраняется слушать и ценить советы родных и близких, но важно помнить, что только вы должны принимать решения, которые влияют на вашу дальнейшую жизнь.

Исходя из вышесказанного следует отметить еще один важный фактор, влияющий на уровень самооценки – это желание и умение действовать. Ваше чувство самоуважения и положительное

самоотношение будет значительно повышаться, если вы позволите себе принимать возникающие в вашей жизни вызовы. Умение действовать независимо от возможного результата помогает вам чувствовать себя сильным человеком.

Также немаловажным условием поддержания самооценки на высоком уровне является ваше окружение. Не стоит поддерживать отношения с людьми, которые стараются унижить или обесценить вас. Критика – это полезная часть здоровых взаимоотношений, но она сама должна быть здоровой. Не стремитесь угодить тем, кто ищет в вас недостатки, лучше обратите внимание на тех, кто, при наличии последних, ценит, в первую очередь, ваши достоинства.

Не упускайте возможность получать новые знания, развивать новые умения и навыки. Интересуйтесь литературой, наукой, политикой. Даже если это не входит в ваш обычный круг обязанностей, старайтесь научиться новому на работе, в хобби. Пробуйте иные способы взаимодействия с объектами и решения задач.

Далее мы приведем несколько упражнений, которые способствуют развитию саморефлексии, позволяют раскрыть свои потребности и повысить уровень позитивного самоотношения.

#### 1. «Желаемый Я-образ»

Для того, чтобы иметь возможность повысить уровень своей самооценки, каждый человек должен иметь представление о том, какими качествами обладает его идеальный Я-Образ. Даже если этот образ кажется недостижимым, следует попробовать воссоздать портрет желаемого результата. После создания списка качеств можно уже сейчас представлять себя таким, каким вас хочется быть. Ниже приведен список качеств, которые могут быть использованы в качестве вектора направления, при составлении образа идеального Я. Какие качества могут быть у такого образа?

- наличие адекватного уровня притязаний (не ставит себе завышенных планок);
- умение прислушиваться к себе и принимать свои чувства;
- положительное самоотношение и принятие всех сторон своей личности;
- способность осознавать, происходящее и умение контролировать свои эмоции;
- наличие цели в жизни, планов и идей;
- адекватная оценки своих возможностей, используемых для реализации целей;
- умение проявлять свои чувства и эмоции в процессе взаимодействия с другими людьми;
- при оценке собственных результатов способность опираться только на сравнение себя настоящего с собой прошлым, не акцентируя внимания на оценке окружающих
- наличие спокойной и уверенной позиции;
- умение озвучивать и адекватно оценивать свои достоинства в необходимых и подходящих ситуациях;
- принятие возможных ошибок и использование их в свою пользу, как опыт, позволяющий учиться делать лучше;
- физика тела такого человека соответствует образу уверенного в себе. Глаза не смотрят в пол, осанка ровная;
- умение адекватно и позитивно оценивать результаты своей деятельности;
- присутствие в списке личностных качеств таких, как смелость, лидерство, инициативность и активность, которые позволяют ему брать на себя заботу о других и быть социально активным;
- четкое понимание того, что его потребности важны также, как потребности и права другого человека;
- уверенность в установлении и налаживании социальных контактов;

- повышение уровня компетентности в своей профессиональной деятельности;
- умение спокойно принимать в свой адрес комплименты и критику;
- искренний интерес к другим личностям, умение радоваться чужому успеху.

## 2. «Образ уверенности»

При ощущении неуверенности или отсутствия сил, для решения сложной задачи, вспомните, какой киногерой, персонаж или ваш знакомый мог бы справиться с данной задачей. Какие бы действия предпринимал этот человек? Можно представить, что этот герой передает вам умение и навык, необходимый для решения этого вопроса. Это умение может поселиться в вашем теле, а может быть с вами, как талисман. Визуализировать этот дар можно любым удобным вам способом. Необходимо понаблюдать за своим образом: за тем, как вы будете дышать, думать, общаться с людьми, действовать, находясь в этом образе. Полученный результат состояния уверенности является важным ресурсным состоянием человека.

## 3. «Определение внутренних ресурсов»

Ресурсом является необходимая составляющая желаемого состояния. Они делятся на внутренние (состояния, знания, умения и убеждения) и внешние (люди, средства, информация). Для поиска собственных ресурсов следует выполнять следующее упражнение.

Выберите то, что вы хотите изменить в вашем актуальном состоянии и напишите список конкретных ресурсов, которые могут пригодиться для достижения желаемого результата.

Если нужны внешние ресурсы – тогда напишите внутренние ресурсы, которые помогут получить эти внешние: уверенность, усидчивость, умение общаться, убеждение что «я могу справиться со сложной ситуацией», настойчивость, юмор.

Если нужны ресурсы внутренние, то напишите их список и отметьте, с помощью каких уже имеющихся качеств вы можете поспособствовать их развитию.

#### 4. «Декартовы вопросы»

Данное упражнение помогает определять так называемые «вторичные выгоды». Это ситуации, в которых некоторое, на первый взгляд, проблемное или негативное поведение на самом деле выполняет и положительную функцию.

Выбрав одну из своих конкретных целей, задайте себе четыре вопроса:

– Что случится, если я сделаю это (добьюсь окончательного результата)?

– Чего не случится, если я сделаю это? Этот вопрос позволяет выявить вторичные выгоды. Он помогает разобраться в преимуществах нынешней ситуации и соответствующих этой ситуации действиях. Преимуществам, которые вы рискуете потерять, достигнув нового результата.

– Что случится, если я не сделаю этого (не добьюсь намеченного результата)? Этот вопрос подчеркнет цену, которую нужно будет платить за поддержание существующего состояния. Напротив, решительное желание идти вперед может стать именно тем побуждением, которое необходимо для осуществления изменений.

– Чего не случится, если я не сделаю этого? Такая постановка вопроса может помочь осознать те ценности и внутренние силы, о которых вы никогда прежде не задумывались.

Данные рекомендации были предложены участникам программы для дальнейшей реализации в процессе самостоятельной коррекции самооценки. Педагогу театральной группы также были предложены рекомендации по работе с уровнем самооценки учеников.

### Выводы по главе 3

В соответствии с целью нашей работы, нами была апробирована программа психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.

Оценивая данную программу и ее результаты, мы можем отметить, что все занятия прошли успешно. Показатели уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы стали достоверно увеличены в результате реализации программы.

Гипотеза исследования об эффективности программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы подтвердилась.

По результатам проведения программы нами были составлены и предложены обучающимся и педагогу рекомендации для дальнейшей самостоятельной работе по коррекции уровня самооценки.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев в данной работе понятия самооценки, под которой мы понимаем оценку личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, — ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам, нас удалось определить, что она формируется через оценивание индивида его окружением и ее оценочные суждения определены нормами общества. Выяснили, что самооценка может делиться делится на адекватную и неадекватную, а последняя, в свою очередь делится на завышенную и заниженную, влияя, таким образом, на самоотношение человека. Отметим ее разделение на устойчивую и неустойчивую; высокую, среднюю и низкую. Определили, что самооценка имеет защитную функцию, гарантирующую индивиду стабильность, а также регуляторную функцию, которая, в свою очередь, обеспечивающую защиту и отвечает за принятие решений.

Рассматривая возрастные особенности самооценки обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы, а именно, группы, в которой проводилось исследование, нами было определено, что все ученики относятся к категории людей, проживающих период ранней взрослости. Исходя из этого, мы выяснили, что ведущей деятельностью в возрастной период ранней взрослости является самореализация, в частности, в профессиональной деятельности и в создании семьи. Также, значительные изменения происходят в мотивационно-ценностной сфере человека. В возрасте ранней взрослости складывается личная, индивидуальная система ценностных ориентаций, мировоззрение, осознаются и формируются убеждения, нравственные нормы, интересы, склонности, система личных предпочтений. Важнейшим изменениям подвергается процесс самосознания, который обогащается опытом познания себя, активным проявлением своим личности и взаимодействием с другими людьми.

Немалая роль, при этом, отводится самооценке. У зрелых личностей усиливается когнитивный компонент самооценки, так как к этапу средней взрослости у успешно функционирующей личности достаточно знаний о себе, чтобы объективно себя оценивать. В процессе самоактуализации личность с адекватным уровнем самооценки успешно и продуктивно формирует все новообразования присущие этому возрастному периоду, что является главной задачей периода ранней взрослости.

Далее, в ходе нашей работы нами было изучено понятие модели – естественно или намеренно созданной системы или объекта, который представляет собой более простую версию моделируемой системы или объекта, определенной для исследования социально-психологических феноменов.

Также нами была составлена модель психолого-педагогической коррекции, которая включает четыре блока: теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий и аналитический.

Исследование было проведено в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Методы исследования: теоретические (анализ литературы, синтез конкретизация, обобщение), эмпирические (констатирующий эксперимент, тестирование), метод математика-статический (Т-критерий Вилкоксона).

Для определения уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы нами были проведены диагностики по методикам Т.В. Дембо, С. Я. Рубинштейн, Г.Н. Казанцевой и М. Розенберга.

Результаты диагностики по методике Т.В. Дембо, С. Я. Рубинштейн показали, что у 50% обучающихся в театральной школе, это 6 человек, имеется средний уровень самооценки. У 1 обучающегося был выявлен высокий уровень самооценки, и его результат составил 8%. А низкий уровень самооценки показали 42% студийцев, это 5 учащихся.

Результаты диагностики по методике Г.Н. Казанцевой показали, что у 6 обучающихся в театральной школе, что составило 50% от общей суммы, имеется средний уровень самооценки. У 1 обучающегося был определен высокий уровень самооценки, что составляет 8% группы. А низкий уровень самооценки показали 5 студийцев, это 42% обучающихся.

Результат диагностики самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга» был также проанализирован нами и следующим шагом было определено, что уровень самоуважения ниже среднего имеют 17% (2 участника), средний уровень самоуважения имеют 66% (8 участников), высокий уровень самоуважения был выявлен у 17% (2 участника).

Так как было определено, что наличие уровня самооценки выше среднего является важным для студийцев для успешной реализации задач соответствующего им возрастного периода и для освоения учебной программы театральной школы, нами была создана и апробирована программа психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы, нацеленная на развитие у обучающихся навыка самоисследования; Увеличение понимание собственной значимости обществе, закрепление способности учеников к позитивному самотношению; приведение в норму субъективного самочувствия обучающихся; Закладывание у студийцев навыков уверенного поведения.

При повторно проведенной диагностике нами было выявлено, что результатом реализации программы стало повышение уровня самооценки всех участников программы.

Согласно результатам повторной диагностики по методике Дембо-Рубинштейн количество участников с низким уровнем самооценки снизилось до 8% (1 учащийся). Другие учащиеся, имеющие низкий или средний уровень самооценки, перешли в группу участников с средним и

высоким уровнем самооценки и их количество составило 66% (8 учащихся) от общей массы. Двое учащихся, имеющих уровень самооценки ближе к высокому, перешли в категорию участников с высоким уровнем самооценки. В той же группе остался участник, изначально имеющий высокий результат. Таким образом, 26% студийцев получили как результат высокий уровень самооценки (3 учащмхся).

По результатам повторной диагностики по методике Г.Н. Казанцевой низкий уровень самооценки выявлен у 8%, это 1 ученик. Четверо студийцев перешли в категорию лиц с адекватным уровнем самооценки, и с еще тремя участниками составляют 58% от общей массы группы. По данной методике при повторном срезе высокий уровень самооценки был выявлен у 4 учащихся и это количество является 34% в группе обучающихся актерскому мастерству.

При анализе второго среза по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга» средний уровень самоуважения был определен у 66%, как и в результате первого тестирования (8 участников), но уровень самоуважения ниже среднего не был определен ни у одного учащегося. Высокий уровень самоуважения был выявлен у 34% (4 участника).

Расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики Дембо-Рубинштейн показал достоверность изменений показателей уровня самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы, следовательно, гипотеза исследования верна.

Для достижения поставленной цели программы психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству требуется дополнительное воздействие педагога школы и учащихся. Для этого были составлены рекомендации для педагога и обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агапов, В. С. Практическая психология [Электронный ресурс] / В. С. Агапов, М. А Григорьева, Е. Ю. Рыбина // Человеческий капитал. – 2020. – №12 (144). – С. 133-144. – Режим доступа [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_44379081\\_41671883.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_44379081_41671883.pdf) – Загл. с экрана.
2. Ананьев, Б. Г. Человек, как предмет познания [Текст] / Борис Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 282 с.
3. Базылевич, Т. Ф. Психология высших достижений личности [Текст] / Татьяна Базылевич. – Москва : Инфра-М, 2018. – 251 с.
4. Баксанский, О. Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания: Аффективная сфера личности и психология общения [Текст] / О. Е. Баксанский, В. М. Самойлова. – Москва : КД Либроком, 2018. – 368 с.
5. Балева, М. В. Типы установок на черты и их роль в самооценке и оценке другого [Электронный ресурс] / М. В. Балева, О. И. Полянина, И. В. Смирнова // Вестник российского университета дружбы народов. Серия: психология и педагогика. – 2019. – Т16. – №4. – С. 540-559. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42362502> – Загл. с экрана.
6. Балдин, К. В. Теория вероятностей и математическая статистика [Текст] : учебник для вузов / К. В. Балдин, В. Н. Башлыков. – Москва : Дашков и К, 2016. – 473 с.
7. Барсукова, О. В. Психология личности: определения, схемы, таблицы [Текст] / О. В. Барсукова, Т. В. Павлова, Ю. А. Тушнова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 240 с.
8. Белинская, Е. П. Социальная психология личности [Текст] : учебное пособие / Елена Белинская. – Москва : Академия, 2015. – 304 с.

9. Белобрыкина, О. А. Влияние социального окружения на развитие самооценки [Текст] / Ольга Белобрыкина // Вопросы психологии. – 2017. – №4. – С. 36-40.
10. Белова, С. В. Проблема профессиональной подготовки будущих актеров: методология гуманитарности [Электронный ресурс] / С. В. Белова, Т. С. Хазыкова, В. А. Нимяева // Журнал Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №65-4. – С. 38-41. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41581824> – Загл. с экрана.
11. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология [Текст] : учебное пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. – Москва : ИД ГУ ВШЭ, 2017. – 526 с.
12. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика. Стандарт третьего поколения [Текст] : учебник для вузов / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 624 с.
13. Бурхонова, М. М. Влияние самооценки на становление качеств личности [Электронный ресурс] / М. М. Бурхонова // Вестник Таджикского национального университета. – 2020. – №10. – С. 276-281. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45839883> – Загл. с экрана.
14. Виноградова, С. М. Психология массовой коммуникации [Текст] : учебник для вузов / С. М. Виноградова, Г. С. Мельник. – Москва: Юрайт, 2014. – 512 с.
15. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию [Текст] : учебное пособие для вузов по специальности психология: курс лекций / Юлия Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2016. – 352 с
16. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей и математическая статистика [Текст] : учебник для прикладного бакалавриата / Владимир Гмурман. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 480 с.
17. Гордон, Т. С. Повышение уровня самооценки у детей подросткового возраста посредством арт-терапии [Электронный ресурс] /

Т. С. Гордон // Вестник университета. – 2020. – №9. – С. 166-170. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44029464> – Загл. с экрана.

18. Глуханюк, Н. С. Общая психология [Текст] : учебное пособие / Наталья Глуханюк. – Москва : Академия, 2017. – 272 с.

19. Гришина, Н. В. Психология конфликта [Текст] : учебное пособие / Наталия Гришина. – Санкт-Петербург: Питер пресс, 2018. – 574 с.

20. Далгатов, М. М. Исследование Я-образа у подростков с высокой и низкой самооценкой [Электронный ресурс] / М. М. Далгатов, Г. Х. Багандова, Б. С. Будайчиева // Известия Дагестанского государственного университета. – 2020. – Т14. – №2. – С. 115-120. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46622148> – Загл. с экрана.

21. Дерябин, В. С. Психология личности и высшая нервная деятельность: О сознании, о «я», о счастье [Текст] : психофизиологические очерки / Виктор Дерябин. – Москва : Издательство ЛКИ, 2016. – 202 с.

22. Долгова, В. И. Влияние детско-родительских отношений на самооценку дошкольников [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, О. А. Смирнова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 31. – С. 116-120. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2015/95530.htm> – Загл. с экрана.

23. Долгова, В. И. Эмпирическое исследование взаимосвязи самооценки и лидерских качеств в юношеском возрасте [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, В. К. Шаяхметова, О. Д. Бушуева // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2016. – №Т44. – С. 145-149. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27348874> – Загл. с экрана.

24. Долгова, В. И. Формирование самооценки у детей старшего школьного возраста [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, В. К. Шаяхметова, О. Д. Бушуева // Научно-методический электронный журнал

Концепт. – 2016. – №Т44. – С. 65-72. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27348862> – Загл. с экрана.

25. Долгова, В. И. Актуальные проблемы психолого-педагогического сопровождения личности [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Н. В. Крыжановская, Н. А. Непомнящая // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – С. 1-8. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27348853> – Загл. с экрана.

26. Долгова, В. И. Моделирование процессов формирования профессиональной коммуникативной компетентности [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, Е. В. Мельник // XXXVII international research and practice conference «Forms of social communication in the dynamics of human societ». – Лондон, 2012. – С. 66-69. – Режим доступа к журн.: <http://gisap.eu/ru/node/16560> – Загл. с экрана.

27. Долгова, В. И. Формирование позитивной Я-концепции старших школьников [Электронный ресурс] / В. И. Долгова, И. П. Ордина // Вестник Орловского государственного университета. – Серия Новые гуманитарные исследования. – 2012 – №4 (24). – Режим доступа : <http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/433> – Загл. с экрана.

28. Духновский, С. В. Психология личности и деятельность педагога [Текст] : учебное пособие / Сергей Духновский. – Москва : Риор, 2016. – 608 с.

29. Елькина, И. Ю. Эмоциональный интеллект студентов-психологов и его взаимосвязь с самооценкой [Электронный ресурс] / И. Ю. Елькина // Вестник Воронежского государственного университета. – Серия: проблемы высшего образования. – 2020. – №4. – С. 49-52. – Режим доступа : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44336975> – Загл. с экрана.

30. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология [Текст] : учебник для вузов / Марат Еникеев. – Москва : Норма, 2019. – 224 с.



31. Зими́на, Н. А. Изучение счастья и удовлетворенности собой у студентов младших и старших курсов [Электронный ресурс] / Н. А. Зими́на // Гуманизация образования. – 2019. – №2. – С. 4-16. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38163249> – Загл. с экрана.
32. Зобков, А. В. Личностные особенности результативно-самооценочных показателей деятельности студентов [Электронный ресурс] / А. В. Зобков // Научное мнение. – 2020. – №1-2. – С. 82-87. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561540> – Загл. с экрана.
33. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции [Текст] : учебник для академического бакалавриата / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 448 с.
34. Калягин, В. А. Логопсихология [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. А. Калягин, Т. С. Овчинникова. – 2 издание испр. – Москва : Академия, 2017. – 320 с.
35. Карымова, О. С. Особенности проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки [Электронный ресурс] / О. С. Карымова, И. И. Колодина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т10. – №2(35). – С. 358-361. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46325330> – Загл. с экрана.
36. Клишина, А. В. Теоретические аспекты влияния лидерских качеств и амбициозности на повышение производительности труда [Электронный ресурс] / А. В. Клишина // Перспективы науки. – 2016. – №3(78). – С. 91-93. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26247298> – Загл. с экрана.
37. Ковалевский, В. Ю. Оптимальная модель мышления и логика объективной самооценки [Текст] / Владимир Ковалевский. – Москва: Наука, 2015. – 144 с.

38. Козлов, А. А. Как повысить самооценку. Способы воспитания здорового эгоизма [Текст] / Алексей Козлов. – Москва : Речь, 2017. – 176 с.
39. Коленда, А. Н. Основы психологии и педагогики [Текст] : учебно-методическое пособие / Артур Коленда. – Гомель: ГомГМУ, 2013. – 66 с.
40. Кон, И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание [Текст] / Игорь Кон. – Москва : Книга по Требованию, 2013. – 176 с.
41. Куликов, Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов [Текст] : учебное пособие / Леонид Куликов. – Москва : Мысль, 2016. – 317 с.
42. Лабунская, В. А. Самооценка и оценка внешнего облика членов студенческой группы как предикторы отношений межличностной значимости [Электронный ресурс] / В. А. Лабунская, Е. В. Капитанова // Социальная психология и общество. – 2016. – Т7. – №1. – С. 72-87. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41244120> – Загл. с экрана.
43. Лагутин, М. Б. Наглядная математическая статистика. [Текст] : учебное пособие / Михаил Лагутин. – Москва: Бином, 2013. – 474 с.
44. Липкина, А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности [Текст] / А. И. Липкина, Л. А. Рыбак. – Москва : Просвещение, 2017. – 304 с.
45. Лучшева, Л. М. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с лидерскими качествами у студентов [Электронный ресурс] / Л. М. Лучшева, В. В. Пустовалова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58-2. – С. 340-343. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32636483> – Загл. с экрана.
46. Ляшенко, В. Н. Исследование свойств темперамента и самооценки личности у студентов высшего учебного заведения [Электронный ресурс] / В. Н. Ляшенко, В. Н. Туманова, Е. В. Гацко // Журнал Физическое воспитание студентов. – 2016. – №2. – С. 19-23. –

Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25908382> – Загл. с экрана.

47. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / Анатолий Маклаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 583 с.

48. Мухина, Ю. И. Исследование взаимосвязи самооценки личности с удовлетворенностью внешним видом [Электронный ресурс] / Ю. И. Мухина // Журнал Гуманизация образования. – 2018. – №4. – С. 90-96. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36422089> – Загл. с экрана.

49. Немов, Р. С. Общая психология [Текст] : учебник для вузов / Роберт Немов. – Москва : Юрайт, 2017. – 726 с.

50. Ножкина, Т. В. Общая психология [Текст] : курс лекций / Татьяна Ножкина. – Москва : Т8RUGRAM, Научная книга, 2017. – 381 с.

51. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности [Текст] : монография / Оксана Пикулева. – Москва : Инфра-М, 2017. – 400 с.

52. Психолого-педагогические проблемы современного социума [Текст]: коллективная монография / К. А. Абульханова, Я. А. Баскакова, Н. П. Болотова и др.; под редакцией Е. А. Левановой и А. В. Мудрика. – Москва : МПГУ, 2019. – 297 с.

53. Пушкина, Т. Ф. Взаимосвязь самооценки, уровня притязаний и тревожности личности современного подростка [Электронный ресурс] / Т. Ф. Пушкина, Е. С. Потапова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №67-3. – С. 312-315. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42964009> – Загл. с экрана.

54. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти. [Текст] / Артур Реан. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, Аст, 2015. – 656 с.

55. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение [Текст] / Маршалл Розенберг. – Москва : София, 2019. – 288 с.

56. Рожков, Д. В. Самооценка как ресурс преодоления жизненных трудностей [Электронный ресурс] / Д. В. Рожков, Е. А. Антониани, К. Н. Ищук // Вестник российского нового университета. – Серия: человек в современном мире. – 2020. – №2. – С. 18-23. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42897725> – Загл. с экрана.
57. Станиславская, И. Г. Психология: основные отрасли [Текст] : учебное пособие / И. Г. Станиславская, И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Человек, 2014. – 322 с.
58. Станиславский, К. С. Актерский тренинг. Работа актера над собой. Работа над собой в творческом процессе воплощения [Текст] : учебник актерского мастерства / Константин Станиславский. – Москва : АСТ, Прайм-Еврознак, 2020. – 648 с.
59. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей [Текст] : учебник для вузов / Ирина Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2018. – 230 с.
60. Татьянченко, Н. П. Психологические условия формирования адаптационного потенциала личности в процессе обучения [Электронный ресурс] / Н. П. Татьянченко. // Журнал Психология и психотехника. – 2021. – №1. – С. 62-77. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45617028> – Загл. с экрана.
61. Товпенец, А. Е. Формирование лидерских качеств режиссера театрализованных представлений и праздников [Электронный ресурс] / А.Е. Товпенец // Журнал Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры. – 2021. – №2. – С. 120-126. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46215881> – Загл. с экрана.
62. Утлик, Э. П. Психология личности [Текст] : учебник для вузов / Эрнст Утлик. – Москва : Academia, 2018. – 448 с.
63. Чиркова, Т. И. Методологические основы психологии [Текст] : учебное пособие / Тамара Чиркова. – Москва : Инфра-М, 2013. – 404 с.

64. Шадриков, В. Д. Общая психология [Текст] : учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилков. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 411 с.
65. Штейнмец, А. Э. Общая психология [Текст] : учебное пособие / Артур Штейнмец. – М.: Академия, 2018. – 496 с.
66. Шукшина, Л. В. Психологические особенности самооценки в условиях неопределенности у людей разных возрастных групп [Электронный ресурс] / Л. В. Шукшина, Е. Л. Пожарская, Н. А. Дебердеева // Журнал Современное педагогическое образование. – 2021. – №3. – С. 251-259. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45588284> – Загл. с экрана
67. Vaughan-Johnston, T. I. Naïve beliefs about self-esteem's importance [Electronic resources] / T. I. Vaughan-Johnston, J.A. Jacobson // Personality and Individual Differences. – 2021. – Volume 173. – Access mode : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886921000106> – Title from the screen.
68. Grover, S. L. Different respect motivates different people: How self-esteem moderates the effects of respect on performance [Electronic resources] / S. L. Grover // Personality and Individual Differences. – 2021. – Volume 168. – Access mode: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920305031> – Title from the screen.
69. Lau, C. Cheerfulness and life satisfaction mediated by self-esteem and behavioral activation: A serial mediation model [Electronic resources] / C. Lau, F. Chiesi, J. Hofmann, W. Ruch // Personality and Individual Differences. – 2020. – Volume 166. – Access mode : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886920303640> – Title from the screen.
70. Juskiewicz, A. Self-esteem, gender, and emotional contagion: What predicts people’s proneness to “catch” the feelings of others? [Electronic

resources] / A. Juskiewicz, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Wróbel // Personality and Individual Differences. – 2020. – Volume 157. – Access mode : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919307421> – Title from the screen.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы

#### 1. «Метод определения самооценки Дембо-Рубинштейн»

Методика Дембо-Рубинштейн используется психологами для изучения личностных качеств человека. По результатам данного теста можно узнать уровень самооценки, зрелости, самокритичности. Определить, насколько испытуемый удовлетворен своей жизнью, адекватно ли он воспринимает реальность. Тест подходит как для детей, так и для взрослых.

Создатель метода – Тамара Вульфовна Дембо, американский психолог, ученица Курта Левина, доктор Университета Кларка. Тест создан в 1962 году. В 1970 году он был доработан Сусанной Яковлевной Рубинштейн (психолог, сотрудник лаборатории патопсихологии). Правки заключались в добавлении расшифровки результатов.

Тестирование происходит следующим образом: испытуемому выдается бланк, на котором расположены семь вертикальных линий. Их высота не должна превышать 10 см. На середине каждой линии ставится отметка в 1 мм, что равно 1 баллу.

Здоровый	Хороший характер	Умный	Способный	Авторитетен у сверстников	Красивый	Уверенный в себе
----- ----- ----- ----- ----- ----- -----						
+-----+-----+-----+-----+-----+-----+-----+						
Большой	Плохой характер	Глупый	Неспособный	Презирается сверстниками	Некрасивый	Неуверенный в себе

Верх линий – наивысший показатель для параметра, например, самый умный, самый красивый и т.д. Низ, соответственно – самый низкий.

Испытуемому задается ряд вопросов на понимание механики тестирования. Задумайтесь, как вы оцениваете себя в свете каждого параметра. Насколько вы счастливы? Считаете ли вы себя красивым и счастливым человеком? Пользуется ли

подросток авторитетом среди друзей или одноклассников? Уверен ли он в себе или страдает от комплексов?

Ноликами («0») необходимо отметить желаемый уровень. Крестиками («X») – объективную оценку. Горизонтальной чертой – текущий показатель того или иного параметра.

После этого измеряется расстояние от нижней части линии до крестика. Это будет уровень притязаний или желаемый показатель. От нолика до горизонтальной полоски – самооценка.

Интерпретация результатов методики диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн выглядит так:

50-75 баллов – средняя и высокая самооценка. Человек оценивает себя адекватно, реально смотрит на вещи.

75-100 баллов – завышенная самооценка. Возможно, в процессе формирования личности произошли какие-то нарушения. Человек воспринимает себя искаженно, он не хочет учиться чему-то новому, не замечает свои ошибки, нечувствителен к критике и замечаниям.

Меньше 50 баллов – низкая самооценка.

После оценки результатов нужно выяснить, почему человек именно так относится к себе. По каким причинам он сомневается в своих возможностях или, наоборот, чрезмерно превозносит себя.

Оценка результата уровня притязаний:

60-90 баллов – реальный уровень притязаний.

90-100 – нереалистичный взгляд на себя, отсутствие самокритики.

Показатель меньше 60 баллов – слишком низкие притязания. Свидетельство неправильного развития характера и личностных качеств.

В традиционной модификации методики Дембо-Рубинштейн человек с адекватной самооценкой поставит отметку (горизонтальная полоска) немного выше середины линии. Идеальным (нолик) для него будет вариант ниже верхней части шкалы. Наилучшее место для расположения крестика – посередине самооценкой и желаниями.

Если актуальная самооценка отмечена ниже середины шкалы, человек страдает от излишней самокритичности, слишком многого требует от себя.

Соотношение всех нанесенных на шкалу значков выглядит так:

Правильное местоположение X – между 0 и «←».



Расстояние между показателем X и 0 – это то, что вы хотите, но пока не можете достичь.

X – то, что вам доступно. Все, что выше этой отметки, недостижимо.

Отрезок вниз от X и до показателя актуальной самооценки – то, чего вы достигнете, приложив немного усилий.

Соотношение между отрезками до и после X – ваш уровень оптимизма.

0 должен находиться ниже верхней границы шкалы. Если он расположен в самом верху, можно судить о незрелости человека. Сформировавшаяся личность понимает, что стать идеальным никогда не получится.

Если показатели на вертикальных линиях находятся слишком далеко друг от друга – испытуемые эмоционально неустойчивы.

По мнению психологов, 0 – это мечты человека. Мечтают практически все люди. И когда им удается исполнить одну мечту, они берутся за другую. Получается, что они ставят и достигают цели.

X – реальные перспективы, уровень вашей цели. В процессе движения вперед одна цель сменяется другой. 0 при этом должен оставаться выше X. Иначе случится инфляция мечты или ее обесценивание.

## 2. Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Испытуемым зачитываются некоторые положения. Участникам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует их собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).

9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов производится следующим образом: подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы

Таблица 1 – результаты исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Дембо-Рубинштейн

№ испытуемого	Показатель самооценки	Результат
1	70	Средний уровень
2	45	Низкий уровень
3	44	Низкий уровень
4	55	Средний уровень
5	59	Средний уровень
6	67	Средний уровень
7	40	Низкий уровень
8	69	Средний уровень
9	68	Средний уровень
10	75	Высокий уровень
11	45	Низкий уровень
12	47	Низкий уровень

Заниженная самооценка – 42% (5 учащихся).

Завышенная самооценка – 8% (1 учащийся).

Адекватная самооценка – 50% (6 учащихся).

Таблица 2 – результат исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Н. Г. Казанцевой.

№ испытуемого	Показатель самооценки	Результат
1	+2	Средний уровень
2	-4	Низкий уровень
3	-5	Низкий уровень
4	-1	Средний уровень
5	+1	Средний уровень
6	+2	Средний уровень

Продолжение таблицы 2

7	-7	Низкий уровень
8	+3	Средний уровень
9	+3	Средний уровень
10	+5	Высокий уровень
11	-5	Низкий уровень
12	-4	Низкий уровень

Заниженная самооценка – 42% (5 учащихся).

Завышенная самооценка – 8% (1 учащийся).

Адекватная самооценка – 50% (6 учащихся).

Таблица 3 – Результат исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике «Тест на самоуважение. Методика шкала М. Розенберга».

№ испытуемого	Показатель самоуважения	Результат
1	30	Адекватный уровень самоуважения
2	26	Адекватный уровень самоуважения
3	25	Адекватный уровень самоуважения
4	28	Адекватный уровень самоуважения
5	28	Адекватный уровень самоуважения
6	31	Адекватный уровень самоуважения
7	21	Уровень самоуважения близкий к низкому
8	37	Высокий уровень самоуважения
9	34	Адекватный уровень самоуважения
10	37	Высокий уровень самоуважения
11	22	Уровень самоуважения близкий к низкому
12	24	Адекватный уровень самоуважения

Низкий уровень самоуважения – 0% (0 учащихся).

Уровень самоуважения близкий к низкому – 17% (2 учащихся).

Адекватный уровень самоуважения – 66 % (8 учащихся).

Высокий уровень самоуважения – 17% (2 учащихся).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа психолого-педагогической коррекции самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы

#### Занятие 1. «Знакомство по-новому»

Цель: формирование положительного самоотношения, раскрытие индивидуальности каждого участника и его особенностей восприятия, знакомство с новыми моделями поведения.

##### 1) «Имя + прилагательное»

Группа встает в круг, и педагог приветствует участников. Все учащиеся по очереди называют свое имя и прилагательное, которое ярко характеризует его положительное качество. Педагог называет свое имя и описательное прилагательное первым, начиная упражнение. После того, как будут озвучены все ответы, следует провести выборочный опрос, на предмет запоминания прилагательных участниками группы.

##### 2) «Визуализация»

Каждый участник работает с названным прилагательным, которое он использовал в предыдущем упражнении. Необходимо представить как это качество проявлялось во внешности человека, если бы оно могло быть видимым. Приветствуется активная работа воображения и интересные решения.

##### 3) «Образ настроения»

Участник тренинга показывает краткий этюд на свободную тему, подобрав образ под свое настроение и ощущения, которые он испытывает в данный момент. Это может быть предмет, персонаж, известная личность. После каждого этюда следует краткое обсуждение образа и передаваемого настроения.

##### 4) «Это я»

Участники составляют список важных и ценных, по их мнению, качеств, которые им присущи. В отдельные группы выделяются качества врожденные и приобретенные. Далее следует краткое обсуждение, студийцы определяют какая группа положительных качеств является более ценной и почему.

##### 5) «Кто я?»

Обучающиеся вытягивают из шляпы или любой другой импровизированной емкости имена своих одноклассников, по одному на человека. Задача упражнения состоит в том, чтобы составить краткий рассказ о себе, от лица того студийца, чье имя

выпало участнику. Не называя, нужно максимально широко описать человека, используя только его качественные характеристики. Остальные участники угадывают, кого описывает человек.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Что нового я узнал сегодня о себе и об одноклассниках? Что еще я хотел бы узнать? Как эти знания могут быть мне полезны?

#### Занятие 2. «В чем моя сила?»

Цель: определение личных моделей поведения, развитие критического мышления, выявление слабых сторон личности и закрепление понимания сильных сторон, определение влияния самооценки на целеполагание и достижение целей.

##### 1) «Хлопок по кругу»

Участники приветствуют друг друга в кругу. Начиная с педагога по очереди каждый передает своему соседу хлопок. Важно, чтобы скорость передачи хлопка и ритм не нарушались. В любой момент любой из участников может изменить направление хлопка и повернуть движение в обратную сторону. Через несколько кругов педагог запускает вторую передачу хлопка в другую сторону, повышая необходимость концентрации на выполняемых действиях.

2) Дискуссия, обсуждение вопроса влияния достижения целей на самооценку и, соответственно, влияния самооценки на постановку целей.

##### 3) «Взгляд со стороны»

Участники делятся с одноклассниками рядовой ситуацией неудачи, после чего этот опыт рассматривается с другой стороны. Группа находит положительные стороны у очевидно неудачной ситуации. Каждый ученик разбирает самостоятельно выбранную им ситуацию, предполагает, как ее можно было бы решить иными способами. Желающие могут обсудить способы решения задач с одноклассниками.

##### 4) «Противопоставления»

Обсуждение проводится в кругу, высказывается каждый участник в порядке очереди. Студийцы выявляют те качества своей личности, которые помешали им найти решение в озвученных ситуациях. В ходе обсуждения следует выявить самые распространенные из названных и противопоставить им имеющиеся положительные качества личности, которые помогут в решении сложных ситуаций.

##### 5) «Мои достижения»

В ходе упражнения ученики должны составить список личных достижений, которые они считают важными и ценными. Список достижений может включать в себя

и большие и рядовые победы. Далее участники озвучивают несколько достижений выборочно и определяют, какие качества их личности способствовали этим успехам.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Влияет ли самоощущение и самооценка на достижение целей и процесс целеполагания? Чем в своей жизни я могу гордиться, а что я бы изменил?

### Занятие 3. «К себе – лучшему»

Цель: закрепление способности к рефлексии, определить наличие неудовлетворенностей личностью, изучить способы влияния на самоощущение.

#### 1) «Если бы ты был...»

Студийцы приветствуют друг друга в кругу. Каждому участнику выдается лист бумаги, на котором он пишет свое имя. Свернутые листы перемешиваются в шляпе или иной импровизированной емкости, после чего рандомно распределяются между одноклассниками. После того, как участник вытянул листок, то озвучивается условие задания, которое состоит в том, чтобы на полученном листе написать характеристику указанного на нем человека, опираясь на образы, предлагаемые педагогом. Образы могут быть самые разные, но проще для восприятия участников будет использование знакомых всем объектов и существ. Животные, растения, съедобные объекты, транспортные средства, книги, цвета. Пример формулировки: «Если бы ты был деревом, то ты бы (дубом, сосной, ивой)». После того, как все участники напишут свои определения, то листы раздаются владельцам и по желанию их содержание может быть зачитано вслух.

#### 2) «Телефонный звонок»

На импровизированной сцене ставится тумба или стол с телефоном. Также, в качестве реквизита, может быть использован обычный смартфон. Для выполнения задания ученику следует «позвонить себе». Каждому участнику дается несколько минут, для того чтобы обдумать, что ему хочется сказать себе по телефону. О чем он забыл? Что ему важно знать и помнить? На что следует обратить внимание?

#### 3) «Ликвидация»

После проведения упражнения номер 2, участники определяют, что из сказанного в свой адрес следует корректировать. Выявляются озвученные неудовлетворенности, после чего следует озвучить предположения, каким способом выступающий может повлиять на исправление или устранение данных неудовлетворенностей.

#### 4) «От внешнего к внутреннему»

Участникам предлагается исследовать и корректировать свое эмоциональное состояние путем изменения телесных ощущений, используя совместно техники аутотренинга и принципы работы по системе Михаила Чехова. При помощи имитирования определенного состояния телесных ощущений, студийцы пробуют изменять свое эмоциональное состояние. После проведения данного упражнения учащимся предлагается производить его ежедневно и фиксировать результаты.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Какие качества моей личности требуют внимания? Как я могу влиять на свое самоощущение?

#### Занятие 4. «Физика и эмоции»

Цель: выявление наличия зажимов в теле, развитие навыков самоощущения, развитие способности обучающихся к процессу мышечного расслабления.

##### 1) «Але-оп!»

По просьбе педагога студийцы поочередно выходят на импровизированную сцену, посреди которой находится коврик или плоская подушка. Для выполнения задания ученику следует обратить внимание зрителей жестом руки, оглядеть аудиторию и с озвучиванием фразы «Але-оп» совершить прыжок на подушку. В процессе и после выполнения упражнения необходимо отслеживать состояние тела, сердцебиение и мимику.

##### 2) «Скульптуры и тряпичные куклы»

Участники располагаются на полу в аудитории и расслабляют все мышцы. Для лучшего понимания можно привести сравнение с тряпичной куклой. Далее, по команде педагога учащимся следует поочередно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, концентрируя свое внимание в точках напряжения.

##### 3) «Насос»

Ученики делятся по парам, упражнение проводится в том же положении, что и предыдущее. Один из пары лежит на полу, расслабив мышцы. Вторым, имитируя насос «надувает» лежащего, на что второй реагирует нарастающим напряжением в теле. После этого лежащий «сдувается», возвращаясь в состояние расслабленности, и участники меняются местами.

##### 4) Мини-лекция «методика аутотренинга»

В ходе лекции происходит активация мысленного процесса. В процессе разбора и ознакомления с упражнениями последует физическое расслабление и пополнение арсенала методов самокоррекции.



По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Как состояние моего тела отражается на самоощущении и наоборот? Как я могу корректировать свое самоощущение?

#### Занятие 5. «Я и Мы»

Цель: формирование каждым обучающимся своей значимости и ценности в коллективе, получение обратной связи, сплочение коллектива

##### 1) «Волшебный клубок»

После приветствия педагог приглашает всех участников в центр аудитории и просит поднять вверх правую руку, после чего найти себе партнера для рукопожатия. Следом такие же действия проводятся с левой рукой, однако обязательно стоит отметить, что участник должен держать за руку разных одноклассников, чтобы не образовалось полных пар. После этого педагог озвучивает суть задания, которая заключается в том, что студийцы должны распутать образовавшийся клубок не разрывая рукопожатий.

##### 2) «Ассоциации»

Упражнение проводится в кругу. Педагогом озвучиваются слова, на которые у участников должны возникнуть ассоциации. Данные ассоциации озвучиваются и отмечается схожесть и различие возникающих образов у участников.

##### 3) «Ты лучше всех умеешь...»

Участники группы поочередно определяют в чем каждый член коллектива хорош. С чем он справляется лучше, чем остальные, какие таланты выделяются ярче, чем у других. Это могут быть определенные умения или черты характера.

##### 4) «Подарки»

Из импровизированной емкости выбираются бумажки с именами студийцев. Каждый участник должен придумать, какое качество-подарок он хотел бы подарить выпавшему ему участнику, а какое из имеющихся у него он хотел бы получить в подарок. Подарки дарятся и получают на импровизированной сцене, поочередно.

##### 5) «Композиция»

Один из участников задает исходное положение, а остальные должны подстроиться под создаваемую композицию поочередно. В ходе упражнения идея композиции может меняться.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Как я чувствую себя в коллективе? В чем моя ценность для одноклассников? Является ли это ценностью для других людей?

#### Занятие 6. «Коммуникация»

Цель: отработка навыков эффективного взаимодействия в коллективе, совершенствование коммуникативных навыков, повышение стрессоустойчивости в процессе общения.

1) «Совместная деятельность»

Ведущий выходит из аудитории, в это время группа создает предлагаемое обстоятельство, в которое он должен будет войти. Это может быть инсценировка обстановки любого помещения или общественного места, совместно производимая деятельность. Без слов, только жеста, эмоциями и движениями тела студийцы разыгрывают предлагаемые обстоятельства, а участник, находящийся за пределами аудитории, войдя, должен встроиться в атмосферу.

2) «Веские причины»

Участники разбиваются на пары. Задача первого учащегося выбрать любое положение, которое ему необходимо будет доказать и убедить в необходимости выполнения действия своего оппонента. Например, что собеседнику необходимо отдать свой ботинок. Второму участнику следует не соглашаться с предложением вопрошающего. Оба партнера должны побыть в роли убеждающего и убеждаемого.

3) «Комплименты»

Участники сидят в кругу. Выполнение задания происходит поочередно, по кругу. Первый участник просит своего соседа справа передать информацию сидящему через одного, которая содержит в себе комплимент. Например, он говорит: «Вася, сообщи, пожалуйста, Виталию, что у него прекрасный голос». После этого участник, к которому была обращена просьба, выполняет ее, а тем временем ведущий передает подобную просьбу с комплиментом через соседа, который сидит слева. Далее, участник номер два, который первым передавал комплимент, производит такую же операцию со своими соседями. Таким образом, в две стороны запускается некая «эстафета» комплиментов.

4) «Карта группы»

Приготовленный заранее лист ватмана располагают на столе. Участникам выдаются фломастеры, карандаши, восковые мелки. Каждый студиец получает свое выделенное место на чистом листе ватмана, который он может оформить по своему образу и подобию, опираясь на те характеристики, которые он видит в себе сам и которые получил в виде обратной связи от одногруппников. Таким образом, заполненный ватман будет олицетворять карту группы, на которой будет видна индивидуальность каждого участника.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Какое место я занимаю в коллективе? Какие мои качества помогают в процессе коммуникации?

#### Занятие 7. «Положительное самоощущение»

Цель: выявление и актуализация состояния и телесных переживаний через физическое и мимическое выражение, поиск и формирование новых моделей поведения в проблемных ситуациях.

##### 1) «Предлагаемые обстоятельства»

Студийцы находятся на импровизированной сцене, по команде педагога участники должны быстро сориентироваться и в форме этюда отобразить участие в предлагаемых обстоятельствах, таких как: вагон метро, поход, трибуна болельщиков, дом престарелых, утренняя рыбалка и т.д.

##### 2) «Мои эмоции»

На маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

##### 3) «Дефиле»

Первый этап: каждый из участников по очереди должен пройти вдоль подиума своей обычной походкой. Второй этап: пройти подиум очень уверенной походкой, опираясь на использованный ранее принцип «от внешнего к внутреннему». Упражнение завершается только после того, как каждому участнику удалось правильно выполнить задание.

##### 4) «История по кругу»

Упражнение идет по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: «... я стал бы требовать жалобную книгу». Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Ведущий отмечает, что ответы не должны повторяться.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Как можно контролировать собственные эмоции и как это влияет на модели поведения?

#### Занятие 8. «Формирование уверенности»

Цель: развить чувство уверенности в себе, закрепить положительное самоотношение.

1) «Портрет»

Ученики разбиваются на пары, каждому выдается лист А4 и карандаш. Пары рассаживаются друг напротив друга и за 10 минут требуется нарисовать портрет человека, сидящего напротив. Не обязательно выполнять рисунок натурально, это может быть интерпретация воспринимаемого образа. Необходимо отметить в рисунке все положительные черты вашего партнера. Далее, все рисунки представляются в группе, не указывая на то, кто именно изображен. Участники должны описать ассоциации, вызываемые рисунком, или характер нарисованного, если это возможно, и отгадать, чей это «портрет».

2) «Чужими глазами»

Из импровизированной емкости выбираются карточки с именами участников. Каждому участнику необходимо придумать образное описание человека, имя которого написано на карточке. Описание может относиться к его внешности или характеру, но не быть очевидным. В этом упражнении следует проявить свою смекалку и воображение. Участники должны отгадать, кого описывает выступающий.

3) «Сказочный персонаж»

Каждый студиец выбирает себе именитого персонажа из массовой культуры, качествами которого он хотел бы обладать. Вживаясь в роль этого персонажа, следует рассказать о себе, отслеживая свое эмоциональное состояние и физические ощущения.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Что влияет на мое самоотношение? Как я воспринимаю критику и комплименты?

Занятие 9. «Взять все в свои руки»

Цель: формирование навыков уверенного поведения и целеполагания

1) «Зеркало в движении»

Студийцы делятся по парам. Один из участников становится зеркалом, а второй – смотрящимся в зеркало. Таким образом начинают выполняться простые действия, такие как: завязывание шнурков, приготовление чая, чистка зубов. В процессе действия участник, который является зеркалом, должен перейти в активную позицию и стать ведущим, принимая роль смотрящегося в зеркало. Таким образом участники на протяжении всего этюда должны брать на себя инициативу.

2) «Невыполненный план»

Ученики разбираются на пары. Каждый обучающийся вспоминает ситуацию из прошлого, в которой он хотел бы проявить себя иначе. Далее, следует разыграть

исходную ситуацию, но с измененным исходом и с новой моделью поведения. Следует оценивать свое ощущение при проигрывании новой модели поведения.

### 3) «Лестница»

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее они берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. Далее студийцы оценивают и предполагают, что необходимо сделать для того, чтобы продвинуться на каждую следующую ступеньку.

По итогам занятия проводится рефлексивный анализ. Какие у меня есть цели? Что помогает мне увереннее чувствовать себя в решении задач?

### Занятие 10. «Заключительное»

Цель: фиксирование всех приобретенных навыков, итоговая рефлексия.

#### 1) «Глава семьи»

Студийцы поочередно берут на себя роль «главы семейства» и, представляя, что они уже пожилые и опытные люди, дают напутствие всей группе и отдельным личностям по желанию, опираясь на пройденные занятия и полученную на них информацию.

#### 2) «Эликсир»

Студийцам предлагается представить, что у них есть волшебный эликсир, который превращает человека в любое существо и дарит ему любые новые качества. Следует представить себе, каким бы вы хотели стать после того, как выпьете эликсир. Упражнение выполняется в форме этюда с изменением состояния. Необходимо отметить и зафиксировать изменение физического и эмоционального.

#### 3) «Мой путь»

Участникам тренинга предлагается построить карту своего пути, которая будет включать в себя прошлые достижения, точку настоящего, со всем, что есть сейчас, и дальнейший путь, по которому может пойти учащийся. Будущие достижения могут быть расположены в виде точек, которые необходимо достичь или в виде глобальной цели, которую необходимо достигать путем покорения целей второго порядка.

После проведения последнего упражнения у участников необходимо запросить обратную связь. Она может включать в себя отзыв о тренинге в целом, отметки об определенных упражнениях, о результатах, которые были получены в ходе тренинга, об эмоциональной составляющей в процессе работы и т.д. Также психологу необходимо поблагодарить студийцев за участие в данном тренинге, за честность и открытость в процессе работы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы после реализации программы

Таблица 4 – результаты повторного исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Дембо-Рубинштейн

№ испытуемого	Показатель самооценки	Результат
1	77	Высокий уровень
2	51	Средний уровень
3	50	Средний уровень
4	62	Средний уровень
5	66	Средний уровень
6	73	Средний уровень
7	47	Низкий уровень
8	75	Высокий уровень
9	74	Средний уровень
10	78	Высокий уровень
11	53	Средний уровень
12	52	Средний уровень

Заниженная самооценка – 8% (1 учащийся).

Завышенная самооценка – 26% (3 учащихся).

Адекватная самооценка – 66% (8 учащихся).

Таблица 5 – результат повторного исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике Н. Г. Казанцевой

№ испытуемого	Показатель самооценки	Результат
1	+4	Высокий уровень
2	-1	Средний уровень
3	-2	Средний уровень
4	+2	Средний уровень
5	+3	Средний уровень

Продолжение таблицы 5

6	+4	Средний уровень
7	-4	Низкий уровень
8	+5	Высокий уровень
9	+6	Высокий уровень
10	+8	Высокий уровень
11	-3	Средний уровень
12	-2	Средний уровень

Заниженная самооценка – 8% (1 учащийся).

Завышенная самооценка – 34% (4 учащихся).

Адекватная самооценка – 58% (7 учащихся).

Таблица 6 – Результат исследования самооценки у обучающихся актерскому мастерству в условиях театральной школы по методике «Тест на самоуважение.

Методика шкала М. Розенберга».

№ испытуемого	Показатель самоуважения	Результат
1	32	Адекватный уровень самоуважения
2	28	Адекватный уровень самоуважения
3	26	Адекватный уровень самоуважения
4	23	Адекватный уровень самоуважения
5	30	Адекватный уровень самоуважения
6	35	Высокий уровень самоуважения
7	24	Адекватный уровень самоуважения
8	38	Высокий уровень самоуважения
9	36	Высокий уровень самоуважения
10	38	Высокий уровень самоуважения
11	25	Адекватный уровень самоуважения
12	26	Адекватный уровень самоуважения

Низкий уровень самоуважения – 0% (0 учащихся).

Уровень самоуважения близкий к низкому – 0% (0 учащихся).

Адекватный уровень самоуважения – 66 % (8 учащихся).



Высокий уровень самоуважения – 34% (4 учащихся).

Таблица 7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики Дембо-Рубинштейн

Шифр испытуемого	До	После	Разность (f после – f до)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
1	70	77	+7	7	9,5
2	45	51	+6	6	5
3	44	50	+6	6	5
4	55	62	+7	7	9,5
5	59	66	+7	7	9,5
6	67	73	+6	6	5
7	40	48	+7	7	9,5
8	69	75	+6	6	5
9	68	74	+6	6	5
10	75	78	+3	3	1
11	45	57	+8	8	12
12	47	52	+5	5	2
Сумма рангов значений: 78					

n=12

$$\Sigma (R)P = \frac{N*(N+1)}{2} = \frac{12*(12+1)}{2} = 78$$

“0” – 0

“+” – 12 (типичные)

“-” – 0 (нетипичные)

Результат: Тэмп = 0

Ткр. 0,01=9

Ткр 0,05=17